صحتك بالدنيا

إعداد

أسماء إبراهيم المصري

دار العلم والإيمان

للنشر والتوزيع

613.04244

أ. أ

أسماء إبراهيم المصري ،.

صحتك بالدنيا / أسماء إبراهيم المصري .- ط1.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

136 ص ؛ 17.5 × 24.5سم .

تدمك : 978 – 977 – 308 – 563– 6

1. المرأة – صحة عامة . 2. المرأة رعاية صحية.

أ - العنوان.

رقم الإيداع : 11079 .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز

E-mail: elelm_aleman@yahoo.com

elelm_aleman2016@hotmail.com

2018

الفهرس

السمنة

هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيهوتأثير العامل الوراثي للسمنة 1% فقط بينما 99% تكون بسبب العادات الغذائية الخاطئة وتناول سعرات حرارية أكثر مما يحتاج الجسم فالجسم عبارة عن ميزان طاقة داخلة عن طريق الأكل وطاقة خارجه عبارة عن رياضة ونشاط يومي ونحن نتحكم في الطاقة الداخلة والطاقة التي نصرفها ويجب الموازنة بيينهم.

الدهون والعضلات في الجسم

الدهون :-

عبارة عن أنسجة خاملة لا تحتاج إلى طاقة ، فكل غم من الدهون يصرف 4 سعره حرارية وهي ذات طبيعة رخوة وتعطي الشكل الغير متناسق للجسم

العضل :-

هو الجزء النشيط في الجسم فكل غم من العضلات يصرف من 50-60 سعره حرارية فهو يحتاج إلى طاقة أكثر، وشكل العضلات يكون مشدود ويعطي قوام متناسق للجسم.

السعرات الحرارية :-

هي وحدة قياس الطاقة وتختلف كمية السعرات الحرارية من شخص لشخص فلكل شخص احتياجاته الخاصة والاحتياجات تختلف حسب العمر ، الطول ، الوزن ، النشاط اليومي .

توجد عدة طرق لقياس السعرات الحرارية ، طرق تعتمد على التنفس - معادلات رياضية - عن طريق الأجهزة وتوجد أجهزةأدق من أخرى .

ملاحظة :-

عدد السعرات التي يحتاجها الجسم بشكل عام للرجل بحدود 2500- 2700 سعره حرارية ، المرأة بحاجة لـ 2000 -2200 سعره حرارية والفرق في السعرات الحرارية يعود إلى تكوين الجسم فطبيعة تكوين جسم المرأة نسبة الدهون فيه أكثر من نسبة العضلات وطبيعة تشكيل جسم الرجل تكون العضلات فيه أكثر من نسبة الدهون .

تحدد كمية السعرات بشكل خاص للأشخاص الذين بحاجة لزيادة الوزن أو تقليل الوزن، المرأة الحامل ، الرياضيين.

كل غم دهم يعطي 9 سعره حرارية وكل غم بروتين أو نشويات يعطي 4 سعره حرارية.

معرفة السعرات الحرارية في الأطعمة هدفه معرفة من أين تأتي السعرات الزائدة في الجسم ولكي نأكل بوعي زيادة المعرفة كيف نقرا الملصق الغذائي.

عملية الأيض :-

هي الطاقة التي يحتاجها الجسم ليقوم بالعمليات الحيوية اللاإرادية مثل: (التنفس- الهضم - البناء).

الهدم التي تتم بالجسم ولا نتحكم بها وتشكل 70% من طاقتنا) .مثلاً جسم يحتاج 2000 سعره حرارية في اليوم 70 % من هذه الطاقةلا يتحكم بها ، يتحكم بـــ 30% بالطاقة عن طريق النمط الغذائي والنشاط الرياضي. كمية السعرات الحرارية لتخفيف الوزن ؟



تقليل 500 - 1000 سعره حرارية من مجموع السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد تؤدي إلى فقدان نصف كيلو إلى كيلو واحد في الأسبوع. وقد يفقد الفرد وزنا أكثر بقليل في الأسبوع الأول بسبب فقدان السوائل.

كيف تتخزن الدهون في الجسم :-

عدد الخلايا الدهنية من 50 إلى 200 بليون خليه في الجسم إذا كانت كمية الدهون المتناولة أكثر من احتياج الجسم ستتسبب بمضاعفة لعدد الخلايا الدهنية وتراكم الدهون في الجسم لأنه لا يوجد تصريف لها .

تأثير الطعام في الجسم :-

البروتين (مثل اللحوم والألبان) يهضم إلى الأحماض الأمينية لتتحول إلى عضلات.

النشويات التي نتناولها (مثل البطاطا والخبز) تتحول إلى سكر الجلوكوز.

الخضروات تهضم إلى طاقة وألياف لتتحول إلى شيء مفيد وعافية.

الدهون الجيدة تهضم إلى جزيئات حيوية لتتحول إلى كوليسترول نافع.

الدهن والزيوت لا تتحول إلى مادة واحدة بسيطة مثل البروتينات والنشويات ولكنها تتحول إلى عدة مركبات.

الوجبات السريعة تهضم إلى الأحماض الدهنية لتتحول إلى السمنة .

يعتقد البعض أن الرجيم هو حرمان من الأكل! بينما الرجيم هو تغيير أسلوب الحياة بتغيير النمط الغذائي المتبع وتوزيع الوجبات خلال اليوم(أي برنامج لتصحيح طريقة تناول الطعام)

والرجيم الصحيح يزود الجسم بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية ويطلق على تخفيف الوزن أو زيادة الوزن.

كيف تعرف أن الرجيم خاطئ وغير صحي؟

تقليل عدد السعرات الحرارية اليومية إلى أقل من 1000 سعره حرارية لخسارة الوزن بشكل أسرع.

الرز والخبز سبب زيادة في الوزن ، يعتقد الكثير أن النشويات هي سبب زيادة الوزن ويجب إلغاؤها تماما عند إتباع رجيم لإنقاص الوزن.النشويات لا تؤدي إلى زيادة الوزن إلا في حالة تناولها بكميات أكثر من حاجة الجسم فعند تناول أي وجبة تحتوي على نشويات يتم هضمها وتحويلها إلى سكر الجلوكوز في الدم ويستخدم جزء منه لإنتاج الطاقة وجزء منه يخزن على شكل الجلايكوجين glycogen وهو مخزون الطاقة في الجسم (في العضلات والكبد) ويستخدمه الجسم لإنتاج الطاقة ويمكن أن يخزن على شكل دهون في حالة تناول الفرد كميات كبيرة جدا أكثر من حاجته.في حال إلغاء النشويات من النظام الغذائي سيؤثر ذلك على نسبة النشويات ومعظم الوزن الذي يتم خسارته هو عبارة عن عضلات وسوائل وبالتالي عند التوقف عن أتباع الرجيم والعودة إلى النظام السابق تبدأ الزيادة في الوزن. وفي حال الاستغناء عن النشويات ستكون البروتينات البديل

فالبروتينات وظيفتها بناء العضلات وعمليات البناء والهدم والبروتينات تفرق عن النشويات أن عند صرفه كطاقة ينتج النيتروجين فيصبح للطاقة فيحدث نقص في عمليات الطاقة وزيادة كمية النيتروجين فيسبب إرهاق للكلى ويؤثر على العضلات مما يسبب رجوع للوزن للسابق .

إتباع سياسة التجويع أو الاعتماد على وجبة واحدة خلال اليوم سيؤدي إلى تناول كميات أكبر من الطعام.

عبارة اخسر 10 كيلو في 10 أيام، الرجيم يكون عن طريق تخفيف الدهون وليس السوائل في الجسم.

إلغاء نوع معين من الأكل بعبارات طبية غير مبنية على أسس صحيحة.

تناول نوع معين من الأغذية لفترة طويلة وباي كمية.

إتباع نظام غذائي قاسي لا يلبي احتياجات الجسم اليومية.

ملاحظة :-

تم التنوية سابقاً لبعض المعتقدات الخاطئة لتخفيف الوزن وحرق الدهون.

الرجيم ليس حرمان بل هو مراقبة لكمية ونوعية الأكل .

تخفيف الوزن يكون بتقليل السعرات الحرارية مع زيادة النشاط البدني .

الحرمان = رد فعل عكسي ، سيسبب زيادة في الوزن فالجسم بهذه الحالة لا يحرق الدهون ويحافظ عليها وسيعمل على زيادة الشهية وتقليل الأيض فالجسم سيقلل من صرف وحرق الدهون وسيحتفظ بها بدل خسارتها.

حميات النزول السريع للوزن لا تكون عن طريق خسارة الدهون وإنما فقدان للسوائل والفيتامينات والمعادن لأن الدهون المخزنة بحاجة لوقت للتكسير وتحويلها لطاقة ، وقد تسبب شحوب الوجه وتعمل على ثبات شكل الجسم.

من يقوم بعمل رجيم متكرر وخاطئ بعد فترة الوزن لن يتم خسارته وقد يتم اكتساب وزن زائد بدل الخسارة.

لا يوجد وصفة سحرية لتخفيف الوزن ،ونزول الوزن عند إتباع الخلطات والوصفات يكون بسبب خسارة الماء وليس الدهون وبعد التوقف سيعود الوزن كما كان .

لا يوجد طعام أو رجيم لتخفيف الدهون المتراكمة في الجسم ككل أو منطقة معينة مثل الورك أو البطن الدهون طاقة يجب أن تصرف.

الوزن يعود عند عدم الانتظام بالنظام الغذائي فالرجيم لا ينتهي لأنه برنامج يومي وأسلوب حياة.

نزول الوزن السريع هو ماء و سوائل ، الدهون تكون بطيئة بالفقدان وتحتاج لوقت حتى تتكسر.

الوزن لا يزول بسرعة لأنه نتيجة تراكم اكتسب (ولم يكتسب في يوم وليلة ليزول سريعاً) والنزول الصحيح عند الرجيم يكون بمعدل 2/1 كيلو إلى كيلو خلال الأسبوع.

الدهون طاقة مخزنة لا تحرق إلا من خلال استهلاكها فالطاقةلا تفنى ولا تستحدث.

مشكلة المحافظة على الوزن هي الشهية لأنها هي التي تتحكم بمقدار كمية الأكل فجسمك يسمع كل ما يقوله عقلك، فسيطر على الشهية وأكسر الرغبة في الطعام بالقليل منه.وعند تناولك للطعام فوق احتياجك اسأل نفسك هل تأكل لأنك جائع أم أن الطعام لذيذ وأشتهيه !

قاعدة خسارة الوزن هي التوازن بين كمية الوحدات الحرارية التي تدخل الجسم والكمية المحروقة من الطاقة.

أسباب عدم نزول الوزن رغم إتباع رجيم يعود لــ أسباب طبية:-

تكيس المبايض لدى النساء.

كسل الغدة الدرقية.

مقاومة الأنسولين.

متلازمة الأيض.

الإمساك المزمن.

مشاكل. (Uric acid)

بشكل عام ما ذكر في الأعلى من إتباع رجيم خاطئ :-

إتباع نظام غذائي لا يناسب احتياجات الجسم فلكل شخص نظام غذائي وما ينجح ما أحمد قد لا يفلح مع علي.

تقليل السعرات بصورة كبيرة سيقلل من صرف الجسم للسعرات وسيحتفظ بها.

عدم الانتباه لنوعية الأكل وكمية السعرات الحرارية فيه خصوصاً الأغذية الفارغة والوجبات السريعة.

عدم وجود أي نشاط بدني.

عدم وجود الإرادة والملل من المواصلة.

نصائح عند إتباع نظام لتخفيف الوزن :-

البرنامج الغذائي حتى يكون ناجح يجب أن يكون حسب احتياجاتك وجدولك اليومي.

فقدان الوزن يكون بشكل تدريجي ويجب عدم تقليل السعرات أقل من1200 للمرأة والرجل 1500 سعره حرارية لمد الجسم باحتياجاته اليومية .

توزيع السعرات الحرارية اليومية إلى 25% لكل من وجبة الإفطار والعشاء وجبة الغداء 40% الوجبات الخفيفة 10 %

تغيير العادات الغذائية اليومية وإتباع عادات غذائية صحية مثل أكل البشار بدل الشيبسي

وعدم شراء أغذية تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكريات.

زيادة النشاط البدني مثل المشي أو استخدام الدرج بدل المصعد.

استبدال أنواع النشويات المتناولة مثل استخدام الخبز الأسمر بدل الأبيض ، تناول الفريكة أو الشوفان بدل الرز.

الإكثار من تناول الخضار والفواكه 4-5 حصص يومياً ويمكن تناولها خلال الوجبات أو ما بينها.

التقليل من تناول الحلويات والتقليل من إضافة السكر المستخدم للمشروبات وتجنب المكسرات المحمصة والمملحة.

تناول اللحوم الحمراء والدجاج بعد إزالة الدهون منها وعدم الطبخ بمرق الدجاج.

عدم تعويض الماء بالمشروبات الغازية أو العصائر المعلبة.

التقليل من استخدام الدهون والزيوت والزبدة أثناء الطهي.

واستخدام طرق طهي صحية مثل الطهي بالبخار والشوي.

أحياناً يكون الوزن ضمن المعدل الطبيعي لكن هناك تراكم للدهون في مناطق معينة كالبطن أو الورك أو الأفخاذ؟.

السعرات الحرارية الزائدة تسبب تراكم الدهون في الجسم ولا تساهم في بناء العضلات وبشكل عام تتركز الدهون في جسم المرأة في الورك والأفخاذ بينما الرجل في البطن وقد تتركز في أكثر من منطقة فلكل جسم مخزن للطاقة وحسب طبيعة الجسم وقد يكون الوزن ضمن المعدل الطبيعي لكن هناك تراكم في منطقة معينة كالورك أو الأردافأو الخصر أو الكتف لكن نسبة الدهون مرتفعة فيحدث خلل في شكل الجسم .

وأخطر أنواع تراكم الدهون ما يكون في البطن لأنها تحيط بالأعضاء الحيوية داخل البطن.

حتى لو كان الوزن مناسب يجب تخفيف 1-2 كيلو من الدهون في الجسم.

تنظيم الوجبات لــ 3 وجبات رئيسية و2 خفيفة.

التقليل من الدهون والسكريات والحلويات.

الإكثار من الفواكه الخضار .

ممارسة الرياضة وخصوصاً التمارين الهوائية.

التمارين الرياضية للعضلات العلوية يساعد على تناسق شكل الجسم بحال كانت الدهون متراكمة في الجزء السفلي من الجسم .

الرجيم

يعاني الكثير من الأشخاص من زيادة في الوزن أو من السمنة وقد يلجأ العديد من الأشخاص إلى أتباع أنظمة غذائية مختلفة أتباع أنواع رجيمات مختلفة إلاَّ أنهم قد يقعون في خطأ عدم أتباع رجيم صحي مما قد يضر في صحة أجسامهم وصحتهم البدنية فيظن الغالبية العظمى من الناس بأن الحمية الغذائية تكون بحرمان أنفسهم من الأكل وتجويعها أكثر من اللازم وذلك للحصول على جسم رياضي ولكن هذا مفهوم خاطئ منتشر يجب تصحيحه ، فالحمية الغذائية تكمن في تزويد الجسم بما يحتاج من العناصر الغذائية بلا إفراط ولا تفريط.

وبداية قبل الدخول في النصائح أود تذكيركن بحديث الرسول خ:((ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ، حسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه)) ، حيث أن الحديث يجسد المعنى الحقيقي للحمية والرجيم بدون زيادة ولا نقصان ، ولو لاحظنافي جميع الأنظمة الغذائية المتبعة للحمية فإنها تكون مبنية على هذا الحديث.

أهم النصائح التي يجب أن يتبعها المرء قبل البدء بأي برنامج غذائي فيما يلي :-

الحفاظ على الوزن الصحي:-

تزداد المشاكل الصحية بالسمنة الزائدة أو بالنحافة الزائدة وهنا تكمن أهمية المحافظة على الوزن الصحي المثالي من خلال الأكل المتوازن إضافة إلى ضرورة القيام بنشاطات جسدية لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل.

الحبوب ، الخضار، والفواكه :-

تحتوي هذه الأغذية على مصادر ممتازة من الكربوهيدرات ، الدهونالنشويات ، البروتينات النباتية (إلا إذا أضيفت لهذه الأطعمة الصلصات والتوابل أو استعمل في طرق طهيها الدهون العالية).

تجنب الدهون والكوليسترول:

تعتبر الدهون غذاء أساسي وجوهري للصحة إلى جانب كونه الداعم للطاقة من ناحية ثانية يحمل أيضاً الكثير من الدهون الضارة عبر الاختيار الصحي لأطعمة منخفضة الدهون كاللحوم البيضاء ، العجل ،الدجاج والسمك ، الحليب ومشتقاته الخالية الدسم ، بالأخص عند الراشدين إضافة إلى إتباع طرق الطهي بالدهون المنخفضة.

الاعتدال في السكريات:

تتوافر السكريات في جميع الأطعمة بشكل أو بآخر وبالرغم من أن الأطعمة التي تحتوي على السكر الأبيض تزود الجسم بالطاقة إلا أنها فقيرة بالعناصر الغذائية الرئيسية لذلك يجب الامتناع عن إضافة السكر إلى الأكل والاكتفاء بأخذه من مصدره الطبيعي بالأكل اليومي.

الاعتدال في الأملاح:

تتسبب زيادة الملح في احتفاظ الجسم بالمياه مما يعمل على زيادة الوزن.

الرجيم الصحي

هو عبارة عن الرجيم الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان فهو يقوم على الموازنة بين العناصر الغذائية جميعها دون حرمان الجسم من أي من هذه العناصر.

وهو خسارة الوزن بشكل طبيعي ضمن نطاق غذائي صحي حيث يتناول الشخص وجباته وفق معايير صحية توفر له جميع العناصر والمعادن الغذائية لممارسة حياته الطبيعية بسهولة ونشاط وحيوية وتكون الخسارة في الوزن قليلة ولا تتجاوز 4 كيلو شهريا .

مميزات الرجيم الصحي :-

يعتبر الرجيم الصحي من أفضل الأنظمة الغذائية للجسم لأنهلا يقوم على حرمان الجسم من أي من العناصر الغذائية التي يحتاجها من أجل القيام بالوظائف الحيوية المختلفة. يمكن إتباعه كنظام أو نمط للحياة فيمكن الاعتماد عليه مدى الحياة وليس فقط لمدة زمنية معينة تنتهي بمجرد خسارة الوزن المطلوب خسارته. يِبقي الجسم في حالة صحية جيدة. يعمل على خسارة الوزن بشكل بطيء وصحي مما يضمن عدم العودة إلى الوزن السابق بعد الانتهاء من أتباعه. يخلص الجسم من الدهون الزائدة فعند خسارة الوزن تكون الخسارة في كمية الدهون وليست كمية الماء أو العضلات.

كيفية أتباع الرجيم الصحي :-

يعمل الرجيم الصحي بكل متوازي مع نظام الغذاء المتوازن والذي يعتمد على الهرم الغذائي فابل نظر إلى الهم الغذائي يجب التقليل من الدهون والاعتدال في تناول البروتينات ولكن في قاعدة الهم الغذائي تتركز الكربوهيدرات أما في نظام الرجيم الصحي فهو يعتمد على التقليل من كمية الكربوهيدرات لأنها تعمل على زيادة الوزن كما ويعتمد الرجيم الصحي على زيادة كمية الخضروات والفاكهة والتقليل من الدهون والكربوهيدرات ولكن عدم الحرمان من هذه العناصر.

مثال على رجيم صحي: -

الفطور: نصف رغيف من الخبز الاسم أو قطعتين توست مع أي نوع جبنه بكمية قليلة أو ملعقة لبنة مع ملعقة زيت زيتون أو بيضة مسلوقة أو شريحتين مرتديلا لحم بقري أو تركي.

الغذاء: صحن سلطة كبير مع إضافة ملعقة زيت زيتون وكمية قليلة من الأرز 12- 14 ملعقة مع الخضار المطبوخة وقطعة صغيرة من اللحم أو ربع دجاجة.

العشاء: صحن سلط كبير مع جبنه بيضاء أو صحن سلطة كبيرة مع نصف كوب من الذرة، ويمكن تناول أي نوع من الفاكهة مرتين يومياً ويمكن تناول أي كمية من الخضار على مدار اليوم.

الرجيم غير الصحي

هو خسارة الوزن بشكل غير طبيعي ضمن نطاق غذائي مضر للصحة بان يظن الشخص بان عدم تناوله للغذاء هو الأساس في عملية فقدان وخسارة الوزن فلا يوفر لجسمه حاجاته الأساسية من العناصر والمعادن الغذائية اللازمة له فيطغى عليه الخمول والكسل ولإرهاق ويفقد الصبر سريعا وبالتالي عند توقفه عن الرجيم يعوض الجسم جميع احتياجاته التي فقدها خلال الرجيم بسرعة كبيرة ويكسب الوزن بشكل سريع.

الرجيم الكيميائي

تعتقد كثير من الفتيات أن الرجيم الكيميائي هو الحل الأمثل للتخلص من السمنة ، ولكن يؤكد خبراء التغذية أنه نظام غذائيغير متوازن ، لأنه غنى بالبروتينات والدهون وفقير في الألياف والكربوهيدرات ، لذا فهو يؤدي إلى نقص سريع في الوزن بسبب انخفاض الطاقة المتداولة ، لكنه في الوقت ذاته يؤدي إلى رفع مستوي الكوليسترول وزيادة السموم في الدم ، علاوة على نقص بعض أنواع الفيتامينات والمعادن المهمة ، كما يتسبب هذا النظام الغذائي غير المتوازن في زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب والكليتين والعظام والكبد وسرطان القلب .

تعريف الرجيم الكيميائي :-

نظام الرجيم الكيميائي هو تغيير نسبة الكربوهيدرات إلى البروتينات أو الاعتماد على نوعية واحدة من الأكل "بيض فقط أو نوع فاكهة أو بروتين فقط.." مدة طويلة وحيث يصبح الجسم لا يستطيع هضمها أو امتصاصها طوال الوقت فيتخلص منها دون أن يستفيد.

العديد من الأخصائيين نبهوا على أن الرجيم الكيميائييحتوي علىالعديد من المخاطر والأضرار لأنه يقوم بتغيير نسبة الكربوهيدرات إلى بروتين .

أضرار الرجيم الكيميائي :-

يعتمد هذا الرجيم الكيميائي على نوع معين من الأغذية ، وبالتالي يفتقد للكثير من العناصر المهمة للجسم الأطعمة التي يحتويها هذا الدايت بها نسبة مرتفعة من الدهون، ما يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول بالجسم ويزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

يعتمد نظام الرجيم الكيميائي إلى تقليل عدد الوجبات إلى 2-3 وجبات يومياً ، ما يجعلها غير متوازنة على مدار اليوم.

فقدان الوزن بشكل سريع ، يسبب اكتساب الوزن بشكل أسرع، كما أنه تؤدي إلى ترهل الجلد .

هذا النمط من التغذية يجعل الطعام (مقرفًا) وبمثابة العقاب وغير مشهي وليس فيه أي جانب من التلذذ فتعافه النفس سريعا نتيجة لعدم تنوع مكونات الوجبة...

ولتكرار استعمال الوجبة نفسها على وتيرة واحدة فتقل الكميات المأكولة من الطعام.

وتقل الكميات المأكولة من الطعام أيضا نتيجة لتسمم الجهاز العصبي المركزي بالكميات الكبيرة المتاحة بالدم من الأحماض الكيتونية (مركبات وسطية غير مكتملة الاحتراق من دهون الجسم) وتتكون تلك الأحماض الدهنية أما من دهون الجسم أو الغذاء...

فينزل الوزن من 7-8 كيلوجرامات في غضون أسبوعين وبعد أسبوعين يجب أن يتوقف الإنسان نهائيا عن الرجيم الكيميائي ويعود إلى نسق دارج أو اعتيادي في التغذية ثم يعود إلى الرجيم الكيميائي بعد أسبوعين وهكذا دواليك حتى يحق هدفه...

ويستحيل أن يستمر الشخص متبعا الرجيم الكيميائي على نحو متواصل أكثر من أسبوعين وإلا فانه يستهدف للموت القلبي الفجائي Sudden Cardiac arrest الناتج عن اختلال نظمية القلب Cardiac Arrythmia نتيجة اختلال استقلاب عنصر البوتاسيوم ونقص الصوديوم الذي يؤدي أيضا إلى انخفاض ضغط الدم على نحو يؤدي إلى قصور وظائف القلب...

فإذا ما تأملنا موضوع الاستعانة بالرجيم الكيميائي للتخلص من السمنة فإنه ينطبق مع المثل القائل ((كالمستجير من الرمضاء بالنار)).

إنها مخاطرة بالحياة غير مأمونة العواقب فان نجونا من تأثيره المحدق بالحياة فلا سبيل للنجاة من تأثيراته الضارة بالصحة وأهمها:-

حصوات الكلى.

قصور وظائف الكلى.

قصور وظائف الكبد.

سقوط الشعر.

الإعياء المستمر.

6-تعذر التخلص من السمنة في المستقبل.

تظهر تلك الأعراض المرضية بعد حين أو على نحو آجل مما يجعل الكثيرين يستخفون بها ولا يعيرونها اهتماما...

قد يقول البعض انه أمر يستحق المجازفة فلقد تخلصت من 50أو 60 كيلوجراما بأتباعي الرجيم الكيميائي على فترات متفرقة وبالتالي فان له مفعولا علاجيا لأنه ساعدني على التخلص من ذلك الوزن ..إذا أردنا الإجابة عليهم علينا تعريف معالجة السمنة على نحو واضح ومحدد.

أن معالجة السمنة تعني التخلص من الشحم الزائد للأبد دون معاناة من:-

الجوع

العصبية

الملل من الطعام

الأرق

الإمساك

وأن يتسق معدل نزول الوزن مع طبيعة وظائف الأعضاء بما يحافظ على الصحة ويحسنها..

فهل ينطبق الرجيم الكيميائي كأسلوب علاجي للسمنة مع ذلك التعريف ؟

أنه نظام عرضي ولا يشكل منهجا حياتيا في التغذية وينقص الماء والعضلات وليس الشحم فيترهل الجلد،وترتخي العضلات، وتتجعد البشرة.

ويستعيد الإنسان ضعف وزنه الأصلي وكأنه لم يفعل شيئا ويجد مشقة بالغة في التخلص من السمنة مرة أخرى وهو ما يطلق عليه متلازمة اليويوYoyo Syndrome.

ومن ثم فهو بدعة تحقق تأثيرا سريعا مزيفا ملحوظا ثم يكابد الإنسان بعد ذلك آثاره الجانبية التي تختلف مع عمر كل شخص وحالته الصحية وتكرار استعماله للرجيم الكيميائي !!!!!!

اعتماد هذا النظام على البروتين بشكل أساسي يسبب ضغط على الكلى ويضخم عضلة القلب..

بسبب طبيعة النظام وقسوته واعتماده على عناصر غذائية محددة فإنه يسبب الكآبة.

سرطان القولون : ترتفع احتمالات الإصابة بسرطان القولون عند تعرض الشخص لنقص مزمن في استهلاك الألياف الغذائية.

هشاشة العظام : إن عملية هضم اللحوم (وخاصة اللحوم الحمراء، الدجاج، الحبش) تتضمن فقدان الكالسيوم في البول، وكلما ازداد استهلاك اللحوم، كلما ارتفعت كمية الكالسيوم التي يفقدها الشخص في البول، كلما تعرض الشخص لهشاشة العظام.

ومن الجدير بالذكر أن كمية اللحوم التي يحتاجها معظم الناس يوميا تتراوح بين 100-150 غرام وليس أكثر، وهي كمية تعادل حجم كف اليد.

أمراض الكلى : إن استهلاك كمية عالية من البروتين لها آثار سلبية على الكلى، حيث أنه قد يتسبب بإجهادها، تكوين الحصى، والخلل الوظيفي.

داء النقرس : إن كثرة تناول اللحوم الحمراء قد ترفع من مستوى الحامض البولي في الدم مما يحفز نوبات النقرس.

الإمساك:إن البرامج الغذائية الغنية بالبروتينات ليست غنيةبالألياف الغذائية. و عدم استهلاك الألياف الغذائية عن طريق تناول الحبوب الكاملة مثل الخبز القمح، الأرز البني، المكرونة المصنوعة من طحين قمح كامل، البرغل، الفريكة ، بالإضافة إلى كمية كافية من الخضار، يعرض الشخص إلى الإمساك.

الإفراط في تناول البروتين يسبب ارتفاع نسبة الأمونيا بالجسم مما يسبب ضغط كلي و إرهاق للكلى، ويضخم عضلة القلبكما أنه يسبب رائحة الفم الكريهة والمنفرة. .

يقلل هذا النظام من تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المسئولة عن إفراز هرمون السيروتنين ،

مما يزيد من الشعور بالحزن والاكتئاب يسبب الرجيم الكيميائي ضعف وسقوط الشعر وخشونته.

عن مجلة الصحة والتغذية:-

أصبح عدد كبير من البدناء الراغبين في إنقاص أوزانهم ضحية استعمال أنظمة غذائية خاطئة تنوعت أسماؤها مثل حمية الدكتورأتكينز Atkins diet بأسمائها المتنوعة ذائعة الصيت والريجيم الكيماوي وحمية الدكتور لوتسDr.loots، و حمية الدكتور فليكس.Dr.Filix وحميات غذائية للتنحيف slimming diets وأنظمة غذائية مراقبة الوزن weight -watching dietsوأنظمة غذائية للتخلص بسرعة من أرطال من وزن الجسمpounds off diets.

هو حمية غذائية ذات محتوى مرتفع من البروتين ومتوسط الدهون وقليل الكربوهيدرات لإنقاص الوزن ويشابه لحد كبير حمية الدكتور اتكينز ذائعة الصيت ، ويدعي مؤيدوه أنه لا يؤدي حصول البدين في طعامه على كمية كبيرة من البروتينات إلى حدوث زيادة في وزنه لعدم قدرتها على التحول إلى دهون , وإنما يستفيد منها جسمه في ثبات وزن عضلاته واستمرار تخلصه من السعرات الحرارية بمعدل مرتفع, وبنيت فكرة هذا النظام على رغبة البعض فهم جميع العمليات الحيوية التي تحدث داخل خلايا الجسم لتوجيهها نحو زيادة حرق الدهون فيها ومنع تجمعها في أنسجة الجسم.

ويدعي هذا النظام الغذائي فائدة استخدامه في حدوث تفاعلات كيمو حيوية داخل الخلايا وإفراز كمية أقل من الأنزيمات الهاضمة للطعام في الجسم، لكن لا تتوفر أدلة علمية تؤكد صحة ذلك . ولا يعتمد هذا النظام الغذائي - كما يقول مروجوه - على حساب ما توفره الوجبات الغذائية من سعرات حرارية, أي ليس هناك حدود لما يؤخذ فيه من طعام طالما كان خاليا من الدهون, وهذا يخالف مبادئ علم التغذية الحديث التي تؤكد على أهمية إقلال البدين مما يتناوله من سعرات حرارية (في صورة كربوهيدرات ودهون وبروتينات) في طعامه لحدوث نقص في وزنه، ويسمح فيه بتناول كميات كبيرة من الأغذية البروتينية بما قد تحتويه من الدهون والزيوت النباتية المستخدمة في تحضيرها, والحصول على القليل من الخضراوات الورقية في الطعام , والامتناع كليا عن تناول الأغذية النشوية كالأرز والخبز والبطاطس والبطاطا والقلقاس

. تأثيراته في الجسم :-

يحدث خلال الأسبوعين الأوليين من استعمال الرجيم الكيماوي نقص سريع في وزن الجسم على شكل ماء نتيجة حدوث إدرار بول أسموزي ناشئ عن احتراق البروتين داخل الخلايا كمصدر أساسي للطاقة في غياب الكربوهيدرات ثم يستعيد الشخص تدريجيا بعد التوقف عنه ما فقده من وزنه.

يكون هذا النظام الغذائي من النوع المولد للأجسام الكيتونية في الجسم Ketogenic diet,لاعتماد خلايا الجسم فيها رئيسا في ندرة وجود الكربوهيدرات في الطعام على حرق البروتين لإنتاج الطاقة اللازمة لهويغفل مستعملوه عن ضرورة مساهمة الكربوهيدرات في الحمية الغذائية قليلة السعرات الحرارية بنسبة تصل حوالي 50% من السعرات الحرارية الكلية, ويوفر البروتين فيها نحو 15% منها توفر الدهون النسبة الباقية منها (حوالي 30-35%) وتسبب حالة الحماض الكيتونيketoacidosis.

فقدا في الماء وعنصر الصوديوم من الجسم فيقل وزن الشخص يدل عليه مؤشر الميزان

.

عيوب هذا النظام :-

يسبب استعمال الرجيم الكيماوي حدوث حالة الحماض الكيتوني Ketocidosis في خلايا الجسم وهي ذات أضرار صحية لها خاصة عند استمرارها فترة طويلة.

في هذا النظام الغذائي الخاطئ يحرم الشخص جسمه كليا من الأغذية النشوية كالخبز والأرز والمكرونة والدرنات النشوية كالبطاطس ويقتصر طعامه على أغذية بروتينية مع تناول القليل من ثمار الفواكه والخضراوات ، ثم يستعيد مستعمله بعد التوقف عنه بشكل تدريجي ما فقده من وزنه . أما النظام الغذائي المثالي لإنقاص الوزن هو الذي يتيح للجسم قدرة حرق الدهون المخزنة فيه وليس فقده الماء أو البروتينات من خلاياه

وأن هذا النوع من الرجيم يعتبر من أحد الأنظمة التي تسببت في الكثير من المشاكل والتأثيرات الجانبية وقد ورد علينا الكثير من المرضى الذين عانوا من آثاره نورد أهمها فيما يلي :-

النزول السريع في الوزن ولكن عودة زيادة الوزن أكثر مما كان قبلعند التوقف عنه بسبب استحالة الاستمرار عليه فترة طويلة.

بسبب طبيعة النظام وقسوته واعتماده على عناصر غذائية محددة يسبب الكآبة لدى من يتبعه.

اعتماد هذا النظام على البروتين يسبب ضغط على الكلى ويضخم عضلة القلب.

يسبب ضعف وسقوط الشعر وخشونة الجلد.ومما يؤسف له أن الصحف والمجلات العربية لازالت تروج له وخاصة المجلات التي تعني بالمرآة.

أن الرجيم الكيماوي لا يوفر كميات كافية من الكربوهيدرات التي يحتاجها جسم البدين أساسا لتوليد الطاقة فتتحول الخلايا إلى حرق البروتينات والدهون الموجودين في طعامه وجسمه , وتسبب نواتج عمليات الأيض الغذائي للبروتين بمصدريه الداخلي والخارجي داخل خلايا جسمه إلى حدوث إدرار بولي أسموزي وبالتالي ينقص وزن جسمه يكون أساسا في صورة ماء , وهو ليس المطلوب في الطريقة الصحيحة لإنقاص الوزن التي تهدف أساسا إلى التخلص من الدهون المخزنة داخل الجسم.

في هذا النظام الغذائي يؤدي اعتماد الأيض الغذائي للخلايا على حرق البروتين والدهون إلى تكوين الأجسام الكيتونية فيرتفع تركيزهافي الدم نتيجة عمليات الأكسدة الحيوية لأحماض أمينية تكون مركبات كيتونية, وكذلك حرق الأحماض الدهنية في الخلايا, وهذا يعني أنها حمية غذائية كيتونية مولدة لهذه المركبات الضارة Ketogenic diets في الجسم.

لا يكون هذا النظام الغذائي جيدا للأشخاص الذين يعانون ارتفاعا في تركيز كولسترول الدم نتيجة تناولهم كميات كبيرة من البيض (بيضتان على الإفطار كل يوم) ويكون زائدو الوزن أكثر عرضة لحدوث هذه الحالة المرضية من الآخرين .يؤدي استهلاك الإنسان كميات كبيرة من البروتين في طعامه إلى زيادة تركيز حمض البولة Uric acid في دمه وهي ذات خطورة على صحة المرضى الذين يعانون ارتفاعا في تركيز حمض البولة في الدم وداء النقرس، ويلجأ الكثير من البدناء في فخ مثل هذه النظم الغذائية الخاطئة للتخلص من أوزانهم الزائدة نتيجة ما يلي: -

عدم نجاح الطب الحديث بشكل كاف في علاج البدانة جزئياً نتيجة طبيعة البدانة نفسها.

قد يسبب إتباع بعض هذه الأنظمة الغذائية الخاطئة إلى حدوث نقص بالوزن في صورة كيلوجرامات يدل عليه مؤشر الميزان تغمر مستعملها بالسعادة

ثم يستعيد جسمه هذا النقص في وزنه بعد توقفه عنها ويشترط علميا في أي طريقة ناجحة و آمنة صحيا للتخلص من الوزن الزائد أن تسبب حدوث نقص في وزن الجسم نتيجة حرق الدهون المخزنة فيه وليس فقدا في بروتينات العضلات أو الماء منه وهما الأسهل حدوثاويشترط أن توفر الحميات الغذائية قليلة السعرات الحرارية المستعملة في برامج إنقاص الوزن الصحيحة لا يقل عن الحد الأدنى من احتياجات الجسم الضرورية من الفيتامينات والأملاح المعدنية وعناصر إنتاج الطاقة.

الرجيم الصاروخي

سمي هذا الرجيم بهذا السم لأنه يمكن أن ينقص وزنك حوالي 16 كليو جرام في 35 يوم أي ما يقارب شهر، وبعكس ما يعتقد الجميع أن هذا النوع من الرجيم قد لا يناسب البعض إلا أن الدارسات أكمدت أنه مناسب لجميع الأشخاص وليس له أي أضرار فهو يوفر برنامج غذائي صحي جدا ويضم العديد من الأطعمة اللذيذة مثل المكرونة والخبز واللحوم والسمك.

كيف يعمل الرجيم الصاروخي:-

يعمل الرجيم الصاروخي علي زيادة قدرة الجسم على حرق الدهون وذلك من خلال تناول بعض الطعام مع بعضه الذي يؤدي إلى خلق إنزيمات تساعد الجسم علي حرق الدهون مثال (تناول المكرونة مع الطماطم يؤدي إلى قدرة الجسم على أنشاء أنزيمات حرق الدهون) بينما تناول (المكرونة مع الجبن تؤدي إلى تعطيل أنزم حرق الدهون)، ومنها فأن فكرة الرجيم تمكن في مجموعة الأكل التي نأكلها مع بعض.

كما أن الرجيم الصاروخي يتميز بأنه رجيم مشبع أي أنه عكس معظم أنواع الرجيم الأخرى لا يجعل الجسم يشعر بالجوع.

ملاحظات :-

قبل البدء في الرجيم شرب 2 لتر من الماء يوميا يجب استشارة طيب قبل الشروع في تنفيذ الرجيم.

عدم إضافة ملح إلى الطعام.

تجب السكر وأن لازم الأمر يمكن إضافة سكر رجيم.

تجنب شرب المشروبات الغذائية تماما.

نظام الرجيم الصاروخي :-

اليوم الأول :

الوجبة الأولي: أناناس.

الوجبة الثانية: أكواز الذرة والسلطة.

اليوم الثاني:

الإفطار قراسيا.

الغداء فراولة.

العشاء بطاطس في الفرن.

اليوم الثالث:

عنب طوال اليوم.

اليوم الرابع:

الإفطار: مشمش مجفف.

الغداء: سلطة.

العشاء: معكرونة.

اليوم الخامس:

الإفطار: أناناس.

الغداء: مانجو.

العشاء: أناناس.

اليوم السادس:

الإفطار: بابايا.

الوجبة الثانية: ستيك أو ريش وربيان بأي شكل.

اليوم السابع:

الوجبة الأولي: أناناس .

الوجبة الثانية: سلطة.

اليوم الثامن:

عنب طوال اليوم (الزبيب والفشار اختياريان للعشاء).

اليوم التاسع:

الوجبة الأولي: القراصيا (كوب واحد).

الثانية: الفراولة.

الثالثة: دجاج أو ديك رومي.

اليوم العاشر:

الوجبة الأولي: مشمش مجفف.

الثانية: بابايا.

الثالثة: أناناس.

اليوم الحادي عشر:

بطيخ طوال اليوم.

اليوم الثاني عشر:

الوجبة الأولى: المشمش المجفف.

الثانية: ساندويتش الأفوكادو.

الثالثة: ثلاث خضروات مع الأرز.

اليوم الثالث عشر:

الوجبة الأولى: عنب.

الثانية: 2 أصبع موز.

اليوم الرابع عشر:

الوجبة الأولى: أناناس.

الثانية: فراولة.

الثالثة: مفتوح بوعي.

اليوم الخامس عشر:

الوجبة الأولى: أناناس.

الثانية: سلطة .

اليوم السادس عشر:

الوجبة الأولي: مشمش مجفف (مقدار كوب واحد).

الثانية: بابايا.

الثالثة: أناناس.

اليوم السابع عشر:

بطيخ طوال اليوم.

اليوم الثامن عشر:

الوجبة الأولى: تين.

الثانية : حلو من اختيارك.

الثالثة : لحم أو مصدر بروتيني.

اليوم التاسع عشر:

الوجبة الأولى : مانجو أو بابايا.

الثانية : أناناس

اليوم الثاني والعشرون :

عنب أو كرز.

مكافأة قبل النوم .

اليوم الثالث والعشرون :

الوجبة الأولى : القراصيا.

الثانية : ساندويتش من اختيارك.

الثالثة : طبق بحري أو بروتين .

اليوم الرابع والعشرون :

أناناس.

بابايا .

أناناس .

اليوم الخامس والعشرون :

بطيخ طول اليوم.

اليوم السادس والسابع والعشرون :

على كيفك طوال اليومين.

أو تدريب لمدة يومين.

اليوم الثامن والعشرون إلى اليوم الخامس والثلاثون نهاية الرجيم:

أناناس - بابايا – بطيخ – عنب .

الرجيم القاسي وخطورة بشكل عام

وعلى المراهقين و متبعين الرجيم الكيميائي

الرجيم لا يعنى الحرمان والتعذيب من الأكل ولكنه يعنى تنظيم الغذاء المتوازن ..، وكثيراً ما تلجأ المرأة إلى رجيم قاسي والحرمان لتتخلص بأسرع ما يمكن من بدانتهاوكثيراً ما يؤدى هـــذا الرجيم القاسي إلى أضرار صحية قاسيه ، فالتخلص السريع من البدانة لا يجب أن يكون على حساب احتياجات الجسم من العناصر , وكثيراً ما يؤدي إلى ضعف وتدهور الصحة دون الوصول للهدف المنشود.

فالكثير من ممارسي الرجيم القاسي بعد الانتهاء منة والنجاحفي خسارة الكثير من الوزن المنشود .. يسترد بعد ذلك وزناً هائلاً (فلماذا العجلة؟).

خطورة إتباع حمية الغذائية القاسية والخاطئة وهذه النتائج :-

فقدان الجسم المناعة.

تساقط الشعر بكثرة.

عدم نظارة الوجه وتترهل وتجف البشرة.

دقات القلب سريعة.

هبوط ودوران الرأس والشعور بالدوخة.

هالات السوداء تحت العينين.

عدم التركيز.

نقص الحديد.

فقر الدم.

شعور بالإحباط.

سقوط المعدة والكلى.

احمرار العينين والزغلله.

يجب أن يكون الرجيم تحت إشراف طبيب استشاري وقد أوضحت الدراسات العلمية التالي: -

بعض الأنظمة التي تستخدم لإنقاص الوزن تشكل خطورة على الصحة العامة وتزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، بالإضافة إلى خلل في الجهاز المناعي، وفي هذا الصدد، حذرت دراسة طبية من أن إتباع نظام غذائي لفترات طويلة قد يسهم في إفراز عدد من العناصر الكيميائية الصناعية الملوثة مرتبطة برفع مخاطر الإصابة بمرض السكر وضغط الدم المرتفع والتهابات المفاصل والروماتويد والكوليسترول.

وأشارت الباحثة "دوك هي لي" من جامعة كيونج بوك الوطنية في دايجو بكوريا الجنوبية، إلى أن هذه المركبات الكيميائية غالباً ما يتم تخزينها بصورة طبيعية في الأنسجة الدهنية بالجسم، إلا أنه عند تفتت هذه الدهون من خلال آلية فقدان الوزن تذهب هذه المركبات الضارة والسامة إلى الدم.

ويرى الباحثون أن العالم كثيراً ما يسجن ذاته في اعتقاد راسخ أن فقدان الوزن والرشاقة هي الصحة الحقيقة المليئة بالفوائد الصحية وأن البدانة هي المتهم الأول والرئيسي وراء كل الأمراض والأضرار التي تهدد صحة الإنسان، إلا أنه مع تزايد مستوى الملوثات في الدم نتيجة آلية عملية فقدان الوزن يؤثر سلباً وبصورة خطيرة على صحة الإنسان في صور شتى طبقاً لما ورد بـ"وكالة أنباء الشرق الأوسط".

وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم على ما يقرب من 1099 شخص حيث تم قياس تركيز المواد الكيميائية الضارة في أجسامهم. وقد لوحظ أنه بمجرد وصول هذه المركبات والمواد الكيميائية الضارة إلى الدم تصل بصورة سريعة جداً إلى الأجهزة والأعضاء الحيوية في جسم الإنسان.

وشدد الباحثون على أن الأشخاص الذين فقدوا أغلب الوزن الزائد على مدى عشرة أعوام كانوا الأكثر معاناة من ارتفاع مستوى هذه المركبات الضارة والتي تعرف باسم "بى.أو.بى" بالمقارنة بالأشخاص الذين اكتسبوا مزيداً من الوزن أو احتفظوا بوزنهم مستقر.

وحذرت الأبحاث أن مركب"بى.أو.بى" غير آمن على صحة الإنسان لأنة يزيد من فرص الإصابة بمرض السكر وضغط الدم المرتفع وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وعدد من الأمراض الموسمية.

كما أكدت الدكتورة شيرين السماوى خبيرة التغذية، أن ممارسه الرجيم بشكل غير منتظم يؤدى إلى تحول الخلايا إلى خلايا مسرطنة، ففي حالة السمنة تكون الخلية مشبعة الدهون وعند ممارسة الرجيم يتقلص حجم الخلية نتيجة إذابة الدهون العالقة بالخلية وتصبح في حجم أصغر من حجمها الطبيعي، ولكن عندما تتم عمليه الرجيم بشكل متقطع ذلك إلى حدوث خلل في جدار الخلية يؤثر على وظيفتها وبالتبعية يؤدى ذلك إلى حدوث اضطرابات هرمونية التي تفضي لتحول الخلية إلى خلية مسرطنة.

وأوضحت السماوي أنه لا يقف ضرر الرجيم المتقطع عند هذا الحد ولكن يؤدى أيضاً إلى إصابة الفرد ببعض الاضطرابات السلوكية، حيث يصبح الفرد أكثر حساسية ويميل إلى الانطواء والعزلة ويصبح أكثر توتراً وميلاً إلى الاكتئاب.

وأشارت السماوي إلى أفضل أنظمة الرجيم هي تلك التي تتماشى مع طبيعة كل مجتمع وليس لمجرد أن نظام رجيم معين يلقى نجاحاً في مجتمع أنه بالضرورة سوف ينجح في مجتمعاتنا لأن مراكز الإحساس بالمخ تحفظ شكل الجسد بحالته البدينة، ويعتبر أفضل رجيم يأتي بنتائجه بعد أول 6 أشهر من إتباعه بالإضافة لضرورة المتابعة مع طبيب تغذية بصفة دورية.

وأوضحت السماوي أن أفضل أنواع الرجيم التي تتناسب مع مجتمعاتنا العربية هي التي نحرص فيها على تناول النشويات والعيش والأرز بكميات متناسبة والبعد تماماً عن السمن وشرب على الأقل 3:2 لتر ماء يومياً.

ونصح خبراء الصحة بفقدان الوزن بشكل بطيء وتدريجي لتفادي استعادة الكيلوجرامات غير المرغوب فيها في وقت أسرع مما استغرقته خسارتها.

خطورة ممارسة الرجيم في سن المراهقة :-

الكثيرات من المراهقات يتأثرن بصورة سلبية بصور العارضات النحيفات وممثلات التلفزيون والمذيعات ويحاولن إتباع ريجيمات قاسية يجعلهن شبيهات بؤلئك النساء وهو أمر خطير على صحتهن.

وللرجيم الخطير مواصفات يمكنك من خلالها أن تتعرفي عليه وهي قليل السعرات الحرارية بصورة كبيرة .

لا يحتوي على أي دهون إطلاقا ، مع أن الجسم يحتاج لقدر بسيط من هذه الدهون يستثني معظم الأصناف الغذائية والتي تحتوي على المعادن والأملاح والفيتامينات الضرورية للجسم تحتوي على نوع واحد فقط من الطعام .

وللرجيم الصحي مواصفات أيضاً فهو يحتوي على أصناف مختلفة من الغذاء الصحي والمتوازن كالبقوليات والفاكهة والخضر والماء والبروتينات والمعادن والأملاح والفيتامينات.

طرق وأسرار تثبيت الوزن بسهولة

بعد الرجيم

يقولون أن الأصعب من النجاح هو الاستمرار عليه وأن الوصول للقمة أيسر من البقاء عليها دائمًا.

كثيرٌ من الراغبين في الرشاقة من الرجال أو النساء يجتهدنفي معركة إنقاص الوزن والكثير منهم ينجحون في تحقيق الحلم لكن سرعان ما يعود الوزن الزائد إلى الظهور بسبب صعوبة الحفاظ على أوزانهم الجديدة فما العمل؟

تثبيت الوزن بعد الانتهاء من إتباع أي رجيم هو أحد أهم المواضيع التي تبحث عنها كل من تهتم بالرشاقة وتبحث عن الحصول علي الوزن المثالي دون عودة الوزن من جديد بعد الانتهاء من إتباع الحمية الغذائية أو الرجيم، كثير من النساء والفتيات اتبعن أنظمة غذائية أدت إلي خسارة الكثير من الوزن الغير مرغوب به لكن سرعان ما عاد الوزن مجدداً لتدون كل منهن في حلقة مفرغة لا تنتهي.

ترجع أهم أسباب عودة الوزن بعد إتباع الرجيم إلي الرجوع إلي إتباع العادات الغذائية الخاطئة التي كانت تتبع قبل الرجيم، لذا نقدم اليوم العديد من النصائح الهامة للغاية والتي تساعد علي تثبيت الوزن بعد الانتهاء من الرجيم وخسارة الوزن المرغوب به أو بعضه لأخذ راحة ومن ثم العودة لإتباع حمية غذائية من جديد دون عودة الوزن مجدداً، حيث أن عملية تثبيت الوزن لا تقل أهمية عن أنظمة وبرامج الرجيم.

نصائح عامة:-

لا تعودي لعاداتك الغذائية السيئة مثل الأكل أمام التلفاز أو عدم الإفطارأو تناول الطعام قبل النوم مباشرة أو تكرار تناول الحلويات والأطعمة الدسمة يومياَ وهكذا.

استمري في العادات الصحية مثل تناول السلاطات والفاكهة والزبادي وعدم إضافة الدهون الكثيرة للطعام ولا السكريات الكثيرة للمشروبات وهكذا.

استمري في تناول الماء بكثرة يومياَ.

استمري في ممارسة أي نوع من الرياضة مشي أو رياضة منزليةأو جيم أو صعود السلالم وخلافه.

احرصي على قياس وزنك مرة واحدة أسبوعياَ حتى تستطيعي التحكمفي وزنك، فإن زاد استطعت تخفيضه سريعًا قبل أن تتراكم الكيلوجرامات.

لا تتركي وجبة واحدة دون تناولها وقسمي وجباتك إلى 5 وجبات2 رئيسية و3 خفيفة إفطار متوازن ثم وجبة خفيفة ثم غداء ثم وجبة خفيفة ثم عشاء خفيف.

عوضي اليوم الذي تناولت فيه طعام غير صحي بسبب نزهة أو خروجه مع الأصدقاء أو فرح أو مناسبة بيوم أو اثنين تلتزمين فيهما بغذاء متوازن.

الصوم فكرة جميلة لو كررتيها مرتين أسبوعياَ و3 شهرياً وهي سنة عن النبي الكريم صلوات الله وسلامه عليه.

18نصيحة لتثبيت الوزن

بعد إنهاء الرجيم

تعتبر عملية تثبيت وزنك بعد إنهاء الرجيم أمر هام جدا ولا يقل أهمية عن عملية إنقاص الوزن نفسها فيجب عليكي المحافظة على وزنك ورشاقتك بعد انتهائك من الرجيم و الحميات المتعبة.

و هذه مجموعة من النصائح لكي تحافظي على وزنك ورشاقتك مدة طويلة بعد انتهائك من الرجيم:-

لا تضيفي سكر إلى العصائر أو المشروبات و إذا كان لا بد من استخدام السكر يمكنك استخدام سكر الرجيم أو الدايت سويت.

أعدي الخضار بطريقة الني في ني و تجنبي التسبيك و القلي و قومي باستخدام زيوت نباتية غير مشبعة في إعداد الطعام.

قومي بوزن نفسك مرة واحدة كل أسبوع على الأقل على نفس الميزان و بنفس الملابس و راقبي وزنك دائما ولا تقلقي منة فقط أتبعي النصائح و لن يزيد وزنك إن شاء الله.

احرصي دائما على تناول الفاكهة و الخضار و الحليب خالي الدسم والسمك و حاولي إلا تتناولي الأطعمة الدسمة كثيرا.

لحم الخروف من أكثر اللحوم المرتفعة في السعرات الحرارية لذا يجب عليكي أن تحذري الدهون هذه و استبدالها بلحم السمك لان سعراته الحرارية قليلة و أيضا يحتوى على الفسفور المفيد جدا لجسم الإنسان.

أكثري من تناول الخضروات الجافة و الطازجة لأنها غنية بالألياف التي تسهل التخلص من رواسب الجسم.

لا تأكلي العديد من أنواع الأطعمة في الوجبة الواحدة و حاولي تناول كل نوع طعام على حدة عند الأكل أي لا تتناولين طعام نشوى مع طعام بروتيني في نفس الوقت ولا تدمجي نوعين من الطعام البروتيني مع بعضهم البعض كدمج البيض و اللحم واحرصي على تناول اللحوم مرة واحدة في اليوم و بالطبع يمكنك تناول الفاكهة و الخضروات الطازجة بين الوجبات إذا شعرتي بالجوع.

حاولي الفصل بين الحلويات أو الفواكه و الوجبات الرئيسية بثلاث ساعات أو أكثر حتى يكون الجسم قد هضم جيدا ما تناوله في الوجبة الرئيسية حتى يستطيع هضم الفاكهة أو الحلويات.

احرصي على عدد الوجبات اليومية و هم ثلاث وجبات و التزمي بأوقات محددة يوميا لتناولهم ولا تزيدي عن ثلاث وجبات في اليوم . فقد أثبتت الدراسات أن ثبات مواعيد الوجبات من أهم الأسباب لرشاقة الجسم و يساعد ذلك على ضبط الوزن لان تناول الكثير من الوجبات يجعل الجسم يخزنها على هيئة دهون لاستهلاكها في وقت الحاجة

مما يكسب وزنا إضافيا لستي في حاجة إليه.

تعرفي على مقدار السعرات الحرارية التي يعطيها لنا كل طعام حتى تتمكني من معرفه السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك بالضبط ولا تزيدي عنها لأن السعرات الحرارية الزائدة يقوم الجسم بتخزينها على هيئة دهون و ذلك يؤدى إلى السمنة مرة أخرى و لتعلمي أن الرجل يحتاج سعرات حرارية أكثر من المرأة و الفتاة المراهقة تحتاج سعرات حرارية أكثر من الأم.

الصلصله و الكاتشب لهم ضررين الأول أنهم يسببوا فتح الشهية فتأكلين كمية أكبر من الطعام و الثانية أنهم في حد ذاتهم ذوات سعرات حرارية عاليه فحاولي التقليل منهم قدر الإمكان.

تحتوى الوجبات السريعة على كمية كبيرة من السعرات الحرارية فحاولي تجنبها لأنها تسبب زيادة الوزن.

أكدت الأبحاث أن تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون يجعلك تأكلين أكثر مما تأكلين عادة و ذلك لأنك تفقدين الإحساس بالشبع مع مشاهدة التلفاز فتستهلكين كمية اكبر من الطعام فأحذري ذلك.

لا تتسوقين و أنتي جائعة لان ذلك سيجعلك تتصنفين في اختيار الطعام بسبب الجوع فحاولي أن تتسوقين بعد تناولك أي وجبة من الوجبات حتى تحرقي سعرات حرارية أكثر .

تنوع الأطعمة السليمة طريقة مضمونة للحفاظ على الوزن بعد الرجيم و ذلك لا يعنى حرمان نفسك من الأطعمة التي تحبينها و لكن أن تنظمي أكلك لتلك الأطعمة و عدم تناولها في يوم واحد مثل الخبز والأرز مثلا أو تناول أكثر من نوع من النشويات في يوم واحد أيضا وتأكدي من عدم تناول أكثر من نوع من الأطعمة المكثفة في كل وجبة.

من الهام جدا عدم خلط الدهوم مع الكريوهيدرات و ذلك لضمان عدم امتصاص الجسم لها و تحويلها إلى دهون و أحرصي على تناول السلطة و التي تحتوى على ألياف تقلل من امتصاص الجسم لهذه الدهون.

قومي بشرب كوب كبير من الماء قبل الوجبة مباشرة حتى يقوم بملء جزء من المعدة و بالتالي تشعري بالشبع سريعا و بعد تناول كمية قليلة من الطعام و احرصي على عدم تناول الماء أثناء الأكل لان ذلك يؤدى إلى بروز الكرش و أشربي كمية من الماء لا تقل عن لتر ماء أثناء اليوم و ذلك للحفاظ على حيوية الجسم و رشاقته.

ابتعدي عن تناول اللبن كامل الدسم و تناولي اللبن منزوع الدسم وأيضا الخبز الأسمر أثناء الإفطار.

طريقة رجيم التثبيت

طريقتين الأولى إما 3 أيام رجيم ثم 4 أيام مفتوح مثال سبت وأحد واثنين رجيم ثم ثلاثاء وأربعاء وخميس وجمعة مفتوح والثانية يوم رجيم ثم يوم مفتوح.

أيام الرجيم :-

الإفطار :-

ربع رغيف أسمر أو توست أسمر.

بيضة مسلوقة أو ملعقتين كبيرتين جبن قريش مع ملعقة زيت زيتون أو زيت عادي صغيرة مع بعض الزعتر أو 4 ملاعق فول مدمس مع ملعقة زيت صغيرة.

شاي أو نسكافيه مع حليب خالي الدسم وبدون سكر.

الغداء :-

رغيف خبز أسمر أو 3 ملاعق كبيرة أرز أو 3 ملاعق كبيرة مكرونة.

طبق شوربة خضار أو خضار مسلوق (سوتيه) ومسموح بالشوربة العادية لكن قللي من الحب قليلًا أو قللي من البند السابق يعني لعدم تكرار الكربوهيدرات.

ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية أو محمرة في الفرن (يعني دون إضافة دهون خارجية وانزعي الجلد)أو قطعة لحم مسلوقةأو مشوية أو محمرة في الفرن أو سمك مشوي بردة أو بزيت وليمون مع عدم إضافة كثير من الزيت وإزالة الجلد.

العشاء :-

كوب حليب أو لبن رائب أو زبادي خالي الدسم.

ملعقة جبن قريش مع زعتر دون زيت أو لبنة.

طبق سلطة أو ثمرتين فاكهة (إن كنت ترغبين في الاثنين فلتكن ثمرة واحدة مع طبق السلاطة).

أيام الطعام المفتوح:-

كما ترغبين ولكن احرصي على أن تكون وجبة واحدة دسمة ديلفري أو خروجه ومرة واحدة حلويات... لا تسرفي بشدة.

المرحلة الأولي للتثبيت تستمر لمدة 14 يوم متصلين دون يوم فري و بعد انتهاء الـ 14 يوم نقوم بالوزن للتأكد من الحفاظ علي الوزن المثاليأو زيادة بسيطة لا تزيد عن 2 كيلو ,و في حال كان الوزن مضبوط ننتقل للمرحلة الثانية,أما إذا فقدت المزيد من الوزن فيتم الاستمرار علي المرحلة الأولي مدة أسبوعين آخرين.

المرحلة الأولي :-

الإفطار:-

4معالق فول بدون سمن أو زيت + نصف رغيف عيش بلدي أو بيضة مسلوقة +نصف رغيف بلدي أو قطعتين جبنه قريش + سلطة + نصف رغيف

أو 2 ثمرة فاكهه أو كوب زبادي.

الغداء :-

النشويات (يتم اختيار بند واحد من البنود الآتية) :-

نصف رغيف أو 6 معالق رز أو مكرونة مطبوخة بشكل عادى أو18 معالق رز أو مكرونة مسلوقة أو 4 توست بني او2 رغيف عيش سن.

البروتين (يتم اختيار بند واحد من البنود الآتية):-

نص فرخه (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن من غير دهون) أو 2 شريحة لحم بقرى أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن من غير دهون(أو 3 سمكات مشوية أو سنجارى (بلطي أو بوري) سنجارى بدون دهون

أو 2 بيضة مسلوقة أو قطعتين جبنه قريشا و طاجن جمبري أو سبيط بدون دهون (مرة واحدة في الأسبوع بحد أقصى نص كيلو أو سوسيس مشوي أو مسلوق بدون زيوت أو نص كيلو كفتة مشوية من اللحم الأحمر بدون دهن أو زيوت أو علبة تونة مصفاة من الزيت.

الخضار (يمكن تناول كل البنود التالية):-

سلطة خضراء + خضار ني في ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأي كمية (كوسة – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ) أو خضار مسبك 4 معالق.

العشاء:-

جبنه قريش + ربع رغيف بلدي + سلطة خضرا أو 2 ثمرة فاكهه

أو كوب زبادي.

و بعد انتهاء المرحلة الأولي و ثبات الوزن ننتقل للمرحلة الثانية و التيمن خلالها يكون الطعام بحرية تامة لمدة أربع أيام فطار و غداء مع عشاء الدايت ثم 3 أيام من نظام الدايت التالي,ثم الميزان و التأكد من ثبات الوزن للانتقال للمرحلة الثالثة من التثبيت.

المرحلة الثانية :-

الإفطار:-

كوب لبن و3 معالق كورن فليكس - أو 2 شريحة روست بيف - شريحة جبنه شيدر أو فلامنك أو جبنه لايت أو قريش أو ملح خفيف+2 شريحة توست بني أو 2 شريحة سموك تركي.

الغداء:-

البروتين (يمكن تناول كل البنود التالية):-

نص فرخه (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن من غير دهون) أو 2 شريحة لحم بقرى أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن منغير دهون) أو 3 سمكات مشوية أو سنجارى (بلطي أو بوري) سنجارى بدون دهون

أو 2 بيضة مسلوقة أو قطعتين جبنه قريش أو نص كيلو كفتة مشوية من اللحم الأحمر بدون دهن أو زيوت أو علبة تونة مصفاة من الزيت.

الخضار (يمكن تناول كل البنود التالية):-

سلطة خضراء + خضار ني في ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت باى كمية (كوسة – فاصوليا خضراء – بامية – سبانخ) أو خضار مسبك 4 معالق ممنوع تناول نشويات وجبتي الغذاء و العشاء.

العشاء :-

3ثمرات فاكهه أو 2 زبادي لايت أو جبنه بطماطم (قطعتين قريشأو 1\8 ملح خفيف أو لايت).

و بعد انتهاء المرحلة الثانية في التثبيت والتأكد من ثبات الوزن ننتقل للمرحلة الثالثة و هي مثل المرحلة الثانية و لكن يكون فيها 5 أيام فري فطار و غداء بدل من أربعة و يومين فقط دايت من نفس نظام المرحلة الثانية و بعد النجاح في المرحلة الثالثة و ثبات الوزن ننتقل للمرحلة الرابعة و الأخيرة و يكون فيها 6 أيام فري فطار و غداء و يوم واحد فقط من الدايت و بدل انتهاء التثبيت و ثبات الوزن مبروك عليك وزنك الجديد و حفاظك علي جسمك الرشيق و من الممكن العودة لتناول الطعام الطبيعي بحرية تامة.

حقائق ومعتقدات خاطئة عن فقدان الوزن

هناك الكثير من المعلومات التي نحصل عليها من وسائل الإعلام حول طرق فقدان الوزن ولكن هل كلها صحيحة ويمكن الوثوق بها؟ هناك أنظمة للرجيم تتحدث عن البروتينات فقط وهناك أنظمة أخرى تحذر منها، الكل يتحدث بطريقة الخبير من دون أن يتأكد احد من صحة معلوماته، لذا سوف نتحدث عن أكثر المقولات شيوعًا ونقول إذا ما كانت حقيقية أو كاذبة.

تناول الوجبات بعد الثامنة مساءَ يضرّ بالرجيم:

هذه المقولة كاذبة وليس الوقت هو العامل المهم ولكن المهم هو كمية الأكل ونوع المأكولات. يمكنك الأكل أثناء الليل ولكن ينصح الخبراء بتناول وجبة خفيفة خالية من الدهون وتحتوي على الأوميجا 3 مثل المكسرات والزبادي منزوع الدسم والحبوب الكاملة.

يجب خفض السعرات الحرارية:

هذه المقولة تحتاج إلى تعديل حيث أن السعرات الحرارية تختلف بحسب مصدرها، زيادة الوزن تأتي من تناول سعرات أكثر من التي يتم حرقها يوميَا. ونوع السعرات هنا مهم لأنه يوجد سعرات حرارية تأتي من السكريات مثل الحلوى، البطاطا والمكرونة التي يتم امتصاصها من المعدة سريعًا لتصل إلى مجرى الدم وتخزن بعد ذلك في صورة دهون. أما السعرات الحرارية التي تأتي من الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات

فإنها تحمل الكثير من الألياف التي تبطئ من الامتصاص وتعطي فرصة لحرق السعرات بدلا من تخزينها في صورة دهون.

تناول الشوربة قبل الوجبات يساعد على الشعور بالشبع:

هذه المقولة صحيحة وهناك دراسة تؤكد أن تناول الوجبات المليئة بالمياه تساعد على سرعة الشعور بالشبع. لكن الأمر لا ينطبق على تناول المياه بمفردها أثناء الأكل لأن الجسم يمتصها من المعدة سريعًا، على عكس المياه الموجودة بالأكل. لذلك فتناول طبق من الشوربة سوف يساعد في فقدان الوزن.

يجب تجنب أكل اللحوم الحمراء أثناء الرجيم:

هذه المقولة خاطئة تمامًا لأن اللحوم الحمراء مصدر رائع للبروتينات والحديد، لذا يجب تناول اللحوم الحمراء ولكن باعتدال بعد فصل كل الدهون المتعلقة بها.

أقراص الحمية التي تحمل علامة "طبيعي" أو من "الأعشاب الطبيعية "آمنة للاستخدام:

هذه المقولة كاذبة، يجب استشارة الطبيب قبل استعمال أي أقراص حتى ولو كانت من الأعشاب الطبيعية لأن الكثير من هذه المنتجات يكون مغشوشًا ويحمل الكثير من الأخطار الجسيمة. وبالتالي يسبب زيادة في ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم. أمّا البعض الآخر الذي يمنع امتصاص الدهون من المعدة لا يجب استعماله أثناء عمل رجيم.

الجرامات المختلفة توفّر نفس السعرات:

هذه المقولة خاطئة فالجرام من البروتينات والنشويات يعطي أربع سعرات حرارية ولكن الجرام من اللحوم يعطي تسع سعرات حرارية، لذا يجب التركيز على تقليل الدهون أثناء عملية فقدان الوزن.

السمنة واكتساب الوزن الزائد هو استعداد وراثي ولن ينجح شيء بتغييره:

هذه المقولة تحتاج إلى تعديل، نعم الوراثة تلعب دوراً هاماًفي شكل الجسم واستعداده لتخزين الدهون، ولكن نمط الحياة من تناول الأطعمة وإهمال الرياضة هما الأساس. لذلك الاهتمام بتناول الطعام الصحي وأيضًا ممارسة الرياضة سوف يقهران أي عوامل وراثية ويصنعان جسماً رشيقًا.

تقليل عدد الوجبات يساعد على فقدان الوزن:

هذه المقولة خاطئة فالذي يحدث عند تفويت وجبة هو زيادة الوجبة التي تليها تلقائيا لتعويض الجوع. وهذا لا يؤدي إلى تحسين نتيجة فقدان الوزن، يجب المحافظة على معدل حرق ثابت للسعرات الحرارية لان الجسم إذا شعر بتقليل عدد الوجبات أو الجوع الشديد فانه يتخذ موقفًا دفاعياَ بعدم التخلي عن الدهون المخزنة سلفًا. الشعور بالجوع دلالة صحية على نظام جسم يعمل جيدا وهكذا يمكنك الأكل إذا شعرت بالجوع مع مراعاة نوع الأكل وكميته.

العرق أثناء التمارين الرياضية هو الدليل على فقدان الوزن:

هذه المقولة أيضًا خاطئة فلا يوجد رابط بين العرق وبين فقدان الوزن، فالعرق يدلّ على أن الجسم يحتاج إلى تبريد، والى الآن لا يمكن تحديد الطريقة المثلى للتمرينات التي تقلل الوزن. هل التمرين الشديدفي فترة قصيرة أم التمرين البسيط لفترة طويلة؟ وعلى هذا عليك ممارسة التمارين التي تناسب وقتك وطريقة حياتك وتأتيك بأفضل نتيجة.

لا توجد أطعمة تحرق الدهون وحدها:

هذه المقولة صحيحة على عكس ما يعتقد البعض، بعض الأطعمة قد تسرع من أداء الجسم في حرق الدهون ولكنها لن تقوم بالعمل وحدهافي التخلص من الدهون الزائدة. الأمر يحتاج إلى المجهود في التمارين إلى جانب العناية في اختيار الأطعمة في الوجبات، لذلك توقفي عن البحث عن الحلول السريعة والسهلة.

وهكذا بهذه المعلومات يمكنك البدء بعمل نظام جديد يساعدك على فقدان الوزن والحفاظ على رشاقة مظهرك.

تأثير النوم علي الرجيم والصحة

يعتبر السهر من العادات السيئة التي انتشرت في الآونة الأخيرة وخاصة عند الأطفال و المراهق لوجود الكثير من الأسباب نذكرها لك حصرياً على مجلة رجيم الأولى عربيا في عالم الرشاقة الصحة و الجمال عبر مقال يشمل أهم أضرار السهر الخطيرة مع ذكر العلاج المناسب لها.

أضرار عدم الحصول على قسط وافي من النوم:-

خصص العلماء من ست إلى ثمان ساعات نوم هو الوقت الكافي للحصول على القسط الوافي من النوم و بعد الكثير من الأبحاث والدراسات وجد العلماء أن عدم الحصول على هذا القسط الكافي يؤدي إلى وجع العضلات و عدم وضوح الرؤية و الاكتئاب ، قد يصاب الشخص بعمى الألوان ، النعاس و الهامدان أثناء ساعات النهار مع الوقت اضطرابات النوم و عدم القدرة على النوم بالشكل السليم ، انخفاض التركيز و النشاط الذهني و ضعف الجهاز المناعي و الدوخة و ظهور الهالات السوداء و الإغماء و الارتباك و أحيانا يصل الأمر إلى الهلوسة ، الشيخوخة المبكر و ظهور تجاعيد الوجه و شحوب الوجه و رد الفعل البطيء.

الأمراض و الأضرار التي يسببها السهر لوقت متأخر من الليل:-

أولا الإصابة بالسكر :- حيث أن الحرمان من النوم يؤثر على التمثيل الغذائي لمستوى الجلوكوز حيث أن ذلك أحد العوامل المسببة لحدوث السكري من النوع الثاني ، نتيجة لخلل في مستوى الأنسولين بالدم.

ثانيَا التأثير على النمو:- حيث أن الأشخاص الذين يداومون على السهر لديهم مستوى اكبر من هرمون الكورتيزول و أقل من هرمون الميلاتونين المعروف بهرمون النوم ، مما يظهر تأثيره السلبي على الدماغ لأنه ينظم الهضم و الضغط و الجهاز المناعي و المزاج و الرغبة الجنسية و يؤثر بشكل مباشر على هرمونات النمو.

ثالثًا التأثير على القدرات:- حيث أن الأشخاص الذين يعانون من حرمان النوم لديهم قدرات أقل من الأشخاص الذين يحصلون على قسط كبير من النوم لان السهر يؤثر على الجسم بطرق مشابهة لحدوث التسمم الحكولي كما أنه يؤثر على المهارات الحركية و يخلق مستوى أعلى من التوتر و القلق و الاكتئاب مسببَا عددًا من المخاطر على القدرات الصحية.

رابعًا سلوك الأطفال:- حيث أن الأطفال الذين يعانون من الحرمان من النوم يكونون أكثر عرضة لمخاطر التأثيرات السلوكية في فترات النهار.

التأثير على المزاج : حيث أن الأشخاص الذين يحصلون على قسط وافي من النوم يكونوا أكثر شعوراً بالسعادة نتيجة لانخفاض مشاعر التوتر و القلق و الاكتئاب لديهم.

التأثير على الصحة:حيث أن الأشخاص الذين يفتقدون إلى النوم يزيد لديهم خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم و مرض السكري والسمنة و الاكتئاب و الإصابة بالنوبات القلبية و السكتات الدماغية و العديد من المشاكل الصحية و الفسيولوجية.

بالإضافة إلى أن السهر لدى الأطفال و المراهقين يقلل من التحصيل الدراسي و يكونون أقل إبداعًا و أكثر عصبية من غيرهم كما أنهم يكونوا اقل انسجامًا مع النفس.

بعض النصائح التي قد تساعد على النوم المبكر :-

عدم القيام بأعمال شديدة الإجهاد سواء كانت ذهنية أو بدنية قبل النوم.

عد تناول المنبهات في الفترة المسائية،و من ضمنها الإفراط في التدخين.

القيام بممارسة رياضة خفيفة كالمشي.

تهيئة المكان الهادئ والمناسب للنوم ويفضل أن يكون ثابتا.

تجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم.

أخذ حمام دافـئ قبل الخلود للنوم.

حاول عند النوم أن تصفي ذهنك من الأفكار الباعثة على القلق و التوتر والمشاعر السلبية و الذكريات الأليمة ، و ذلك بقراءة بعض الكتب المسلية.

قم بإطفاء ضوء الغرفة فالظلام يساعد على النوم.

التقرب من الله تعالى بالصلاة و أداء الفرائض.

و من الأعشاب و الأطعمة التي تساعد على النوم:-

الخس.

العسل.

الزنك.

لحم الديك الرومي.

اليانسون.

الحبة السوداء.

المرامية.

المشمش

البابونج.

مستحلب النعناع أيضا يساعد على تهدئة الأعصاب.

عصير الكرفس.

تناول اللوز يكافح الأرق.

أضرار تناول الطعام أمام التلفاز

أصبحت مشاهدة التلفاز عادة يومية لدي جميع الأولاد وخاصة أثناء تناول الطعام. ولكن هل فكرت يوما أن لذلك الأثر الكبير على عادات تناول الطعام الصحية لأبنائك؟ قد أثبتت بعض الدراسات أن مشاهدة بعض الإعلانات التجارية والدعاية للوجبات السريعة والأطعمة غير الصحية التي يشاهدها الأولاد على شاشة التلفاز تأثيراً على اختيارات الأولاد للطعام .كما أثبتت الدراسات أيضا أن ما يشاهده الأولاد هو ما يأكلونه، مما يدل على أن مشاهدة التلفاز تشجع الأولاد على تناول الوجبات السريعة بكثرة. وهو السبب الأساسي لإصابة الأولاد بالسمنة.

وقد لا يرتبط ذلك بالمذاق الجيد ولكن بتأثير الإعلانات التجارية على عقول الأولاد والمغريات المقدمة إليهم، بل على العكس معظم تلك الأطعمة والوجبات السريعة غنية بالدهون والسكريات والسعرات الحرارية، كما أنها تفتقر للعناصر الغذائية اللازمة لصحة وبناء الجسم من الفيتامينات والمعادن والألياف.

في دراسة حديثة نشرت عن أكاديمية التغذية وعلوم الغذاء، وجد أن متوسط تناول الأطعمة المعلن عنها في التلفاز تحتوي على ثلاثة أضعاف كمية السكريات ومرتين ونصف كمية الدهون التي يستطيع الشخص العادي تناولها خلال اليوم الواحد، مما يتسبب في إصابة الأولاد بالسمنة.

وتقدم كارين أنسل، المتحدثة باسم أكاديمية التغذية وعلوم الغذاء بعض النصائح لتجنب تأثير مشاهدة التلفاز وتناول الوجبات السريعة على الأولاد.

مشاهدة التلفاز مع الأولاد، لابد من مراعاة مشاهدة الآباء للتلفاز مع الأولاد والمحتوى الذي يتلقونه وخاصة الإعلانات التجارية. وأيضالا بد من مناقشة المنتجات والأطعمة التي يعلن عنها مع الأولاد ومعرفة مدى تأثيرها على تفكير الأولاد. فمثلا، عند مشاهدة بعض الإعلانات التجارية لإحدى الوجبات السريعة، يمكن إخبار الطفل عن المحتوى الغذائي لمثل هذه الوجبات وما إذا كانت تحتوي على بعض العناصر الغذائية المفيدة التي تساعده على ممارسة الرياضة بشكل أفضل وتساعده على حصد بعض البطولات الرياضية في الجري أو السباحة، وما قد تسببه من مخاطر على الصحة، وأنها السبب الرئيسي للسمنة.

مساعدة الأولاد على التعرف على الفوائد الغذائية للأطعمة التي يتناولها، فمثلا أثناء تناول وجبة الغداء يمكن سؤال الأولاد عن المكونات التي تدخل في صنع الأطعمة الموجودة والتحدث حول الفوائد الغذائية والعناصر الغذائية الموجودة في كل منها.

مشاركة الأولاد في تحضير الوجبات المنزلية، فبالسماح للأولاد في المشاركة في تحضير الطعام داخل المطبخ نساعدهم على اكتشاف الأطعمة الصحية. فالأولاد لديهم فضول طبيعي يمكن استغلاله كي يكتشف المذاق واللون والشكل الخاص بالأنواع المختلفة للفواكه والخضروات.

عدم مشاهدة التلفاز خلال تناول الطعام، الوقت المخصص لتناول الوجبات هو وقت مثالي تعليم الأطفال العادات الغذائية الصحية. كما يمكن استغلال هذا الوقت أيضا للتحدث وخلق روابط عائلية بين الآباء والأبناء. والتلفاز يعمل على جذب انتباه جميع أفراد الأسرة مع عدم التركيز أثناء تناول الطعام. لذلك علينا أن نحاول استغلال هذا الوقت لتعليم الأولاد بعض العادات الصحية والأسرية الهامة.

وضع بعض الضوابط أثناء مشاهدة التلفاز، تعد مشاهدة التلفاز هي النشاط التقليدي الذي يمارسه معظم الأولاد لفترات طويلة. لذلك فإنه من الضروري تحديد بعض القواعد عند مشاهدة التلفاز لتجنب تأثير التلفاز على العادات اليومية للأولاد. كما أنه يفضل أن نساعد الأولاد على ممارسة بعض الرياضات أو بعض الألعاب المفيدة خلال اليوم بدلا من قضاء الفترات الطويلة في مشاهدة التلفاز.

كيف تحافظين على وزنك أثناء الحمل؟

كل النساء الحوامل يعتقدن أن الأكل الكثير أمر ضروري وهام أثناء الحمل وهذا ما يجعل المرأة تأكل بضعف طاقتها تقريبا، مما يعرض الجنين لزيادة وزنه عن الحد الطبيعي، ويعرضها أيضا للإصابة بارتفاع ضغط الدم المفاجئ.

يؤكد أطباء النساء والولادة أن زيادة وزن المرأة أثناء الحمل يجب ألا يزيد عن 12 كيلو جراما في شهور الحمل التسعة، والسبيل إلى ذلكهو تناول وجبات غذائية متوازنة والنظر إلى نوعية الطعام لا إلى كميتهأما محاولة تعديل الوزن أثناء الحمل فلا ينصح به خصوصا بين المصابات بالبدانة.

ومن المعروف أن إصابة الحامل بارتفاع ضغط الدم يحدث بصورة مفاجئة ويصاحبه انحباس في السوائل الموجودة بالجسم وتجمعها في الساقين، وتكشف تحليلات البول لدى الحوامل عن وجود نسبة كبيرة من الزلال لدى غالبية النساء رغم أن هذا الأمر لا يحدث عادة في الحمل الطبيعي.

وتحاول بعض السيدات المحافظة على وزنهن الأقصى على قدر المستطاع أثناء الحمل بإتباع سياسة التجويع، وتكون النتيجة أن الأم التي لم يزد وزنها بمقدار 5 كيلو جرامات كحد أدنى يكن طفلها نحيلا معرضا للإصابة بالأمراض أو يولد قبل موعده.

أما الأم التي يزيد وزنها حوالي 5 كيلو جرامات أثناء الشهور الأولى للحمل فتجد صعوبة في التخلص من الوزن الزائد بعد الولادة حيث إن الزيادة الطبيعية تكون في الشهور الأخيرة وليست الأولى حيث تزيد الحامل بمعدل يصل إلى 500 جرام أسبوعيا تقريبا.

لكي نمنع زيادة الوزن أثناء الشهور الأولى من الحمل يجب التقليل من السكريات والحلويات والبسكويت والأطعمة الغنية بالدهون ويكون الغذاء المفضل في تلك الفترة هو الحليب والفواكه الطبيعية والخضار، فهي تعطى إحساسا بالشبع وتخلص الحامل من الإمساك الذي يحدث للحوامل غالبا.

الوزن الزائد أثناء الحمل يصعب التخلص منه بعد الولادة. على الرغم من اعتقاد الكثيرات بأن فترة الحمل هي الوقت الوحيد الذي يسمح لك فيه بتناول ما تشتهين من الأطعمة لأنك تأكلين عن أثنين إلا أننا نقول لك بصراحة ودون زيف أنت مخطئة جداً. فالحمل وقت مناسب لتناول الأطعمة الغنية بالفائدة فقط. إذا كنت تتناولين وجبات غذائية صحية قبل الحمل، فلن تجدي صعوبة أثناء الحمل في إتباع نظام غذائي صحي خاص بالحامل، ولكن إذا كنت تتناولين أي طعام في أي وقت فأنتفي خطر الإصابة بالسمنة الزائدة أثناء الحمل وبعد الحمل وبالتالي الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بالسمنة الزائدة .

تعتمد كمية الطعام الضرورية على عاملان مهمان هما العمر، والوزن قبل الحمل. إذا بدأت الحمل وأنت في وزن طبيعي أو مثالي لطولك، فتوقعي أن يزيد وزنك ما بين (11 إلى 15 كيلو)، قد يبدو ذلك كثيراً، ولكنه يترجم إلى تناول حوالي 300 سعره حرارية أكثر في اليوم. ويمكن لوجبة خفيفة صحية، مثل صحن حبوب بالحليب والفاكهة أن يفي بالغرض بسهولة. ويمكن للنساء اللواتي يتبعن هذا النظام أن يزيدون حوالي كيلو إلى 2 كيلو في الثلث الأول من الحمل وأقل من نصف كيلو كل أسبوع أثناء الفترتان الثانية والثالثة. ولكن، إذا بدأت الحمل وأنت أضعف أو أسمن من الوزن المثالي عندها يجب أن تكون أهداف الوزن مختلفة .

تحتاج النساء النحيلات إلى زيادة الوزن أكثر أثناء الحمل حوالي (12 إلى 18 كيلو)، بينما تحتاج الأمهات ذات الوزن الزائد إلى تحديد زيادة الوزن من حوالي (6 إلى 11كيلو) فقط. حيث يمكن أن تصاب النساء اللواتي يتجاوزن الوزن المسموح به أثناء الولادة بالعديد من المشاكل الصحية، مثل آلام الظهروظهور عروق الدوالي، وضغط الدم بالإضافة إلى احتمال الإصابة بالسكري الحمل.

كما قد تصبح عملية الولادة الطبيعية صعبة بالنسبة لهن، ويمكن أن يجبرن على الولادة القيصرية، بينما تزداد نسبة أن تلد النساء النحيلات مبكراً.

ما هي أفضل حمية للحامل ؟

إن تناول الكمية المناسبة من الغذاء من المجموعات الخمس الأساسية في هرم دليل الغذاء ستضمن لك ولطفلك الرضيع الحصول على الكمية المناسبة والصحيحة من الطعام. و إليك الخطة الأساسية :-

مجموعة الحبوب (6 إلى 11 وجبة):-

توفر الحبوب الكربوهيدرات، المصدر الأساسي للطاقة، ركزي على الحبوب الكاملة الغنية بالألياف، والتي تمنع حدوث مشكلة الإمساك، إحدى المشاكل الملازمة للحمل . تعادل الوجبة الواحدة شريحة من الخبز، أو كوب من الأرز، حبوب الإفطار، أو المعكرونة.

مجموعة الفواكه: (2 إلى 4 وجبات) والخضار (3 إلى 5 وجبات).

يجب أن تأكل الأم الحامل على الأقل وجبة واحدة غنية بفيتامين ج، من الحمضيات أو الطماطم. وتعتبر الفواكه والخضار غنية بالفيتامينات الضرورية والأملاح المعدنية بالإضافة إلى الألياف. وتساعد هذه الأطعمة الجسم على استغلال الحديد بشكل أكثر كفاءة، كما تساعد على بناء الخلايا لدى الجنين .

تعادل وجبة الفاكهة بقطعة فواكه متوسطة الحجم، أو كوب من الفاكهة المعلبة، أو كوب من عصير الفواكه، بينما تعادل الوجبة الواحدة من الخضار كوب من الخضراوات الورقية، أو المطبوخة .

مجموعة البروتين: (2 إلى 3 وجبات).

يوجد البروتين في اللحوم، السمك، والبقول، وهو مهم جداً في بناء الخلايا للجنين .

تعادل الوجبة الواحدة من اللحوم أو البقول أو السمك حجم علبة ورق الشدة. كما تعتبر البيضة الواحدة، و ملعقتان من الفول السوداني، و3/1 كوب من البندق، وجبة بروتين كاملة.

منتجات الألبان: (3 إلى 4 وجبات)-

تمد الألبان جسم الجنين بالكالسيوم الضروري لبناء العظام، والأسنان. يجب أن تتناولي كمية من 1.000 ملي غرام من الكالسيوم يومياً .

تعادل الوجبة الواحدة من منتجات الألبان كوب من الحليب أو اللبنأو مكعبان من الجبن الأبيض أو الجبن التشدر.

ولكن تجنبي تناول الجبن الطري غير المبستر مثل بري، فيتا، كاميمبرت، روكفورت، لأنه يحتوي على نوع من البكتيريا المسبب للتسمم الغذائي.كذلك يجب التأكد من عدم وجود حساسية اتجاه منتجات الألبان أولاً.

الدهون: -

كوني حذرة مع الدهون جداً، خصوصاً في فترة الحمل. ولا نقصد هنا الدهون الصحية الموجودة في السمك، وزيت الزيتون، ولكن الأنواع الغنية بالدهون المشبعة الضارة لك وللطفل. تجنبي واللحوم الدهنية، والألبان الغنية بالدسم.

خلال فترة الحمل يجب أن لا تزيد نسبة الدهون عن 30% من غذائك. تساعد الدهون على استغلال بعض الفيتامينات كما تمنحك الطاقة.

ملاحظة:

إذا كنت نباتية تأكدي من أنك تتناولين كمية مناسبة من البروتين النباتي، من الصويا، حيث تتوفر مجموعة منتجات كاملة وواسعة من أطعمة الصويا الغنية بالبروتين.

البروتين ضروري جداً لنمو الجنين، فتأكدي من أنك تحصلين عليه بشكل كاف .

لا تنسى الفيتامينات :-

حامض الفوليك: يساعد على تخفيض خطر الإصابات الدماغية المزمنة، وعيوب الحبل الشوكي الولادية (عيوب الأنبوب العصبي).

كما أنه ضروري أيضاً لدعم نمو الجنين السريع. وجدت دراسة أجريت عام 2002على مجموعة من النساء السويديات بأن حامض الفوليك يخفض من خطر الإجهاض المبكر. استشيري الطبيب لتبدئي بتناول مكملات غذائية من حامض الفوليك أو تناوليه طبيعياً من المجموعات التالية.

الحبوب الكاملة، والخضار الورقية، والحمضيات .

الحديد: تتضاعف حاجتك لهذا المعدن أثناء الحمل، من 15 إلى 30 ملي غرام يومياً لمنع الإصابة بفقر الدم. ومن المهم تناول 30 ملي غرام كل يوم أثناء المرحلتان الأخيرتان من الحمل عندما ينمو الجنين بسرعة ويزداد حجم دم الذي يضخ له. كما يقوم الجنين بتخزين الحديد لاحقاً لاستعماله أثناء الشهور الأولى من مرحلة الطفولة.

أخيرا إن تناول الطعام بحكمة لا يساعدك فقط على الحفاظ على وزن مثالي أثناء الحمل، ولكنه يساعدك وطفلك على الاستمرار بقوة، ويمنع إصابتك وطفلك بالعديد من أمراض الولادة والطفولة.

نصائح وحيل

للسيطرة على الشهية المفتوحة

هل تعانين من الشهية المفتوحة طوال الوقت وترغبين في السيطرة عليها وتقليل الإحساس السريع بالجوع خلال اليوم.. إليك هنا بعض النصائح والحيل السحرية التي سوف تساعدك على تقليل كميات طعامك اليومية ومن ثم إنقاص الوزن الزائد بالجسم.

تناولي الطعام ببطء :-

تناول الطعام بسرعة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى السمنة والبدانة. هل تعلمين لماذا؟ ذلك لأن إشارات الشبع تستغرق ٢٠ دقيقة على الأقل حتى تصل إلى المخ، مما يعني أن الإسراع من تناول الطعام سوف يجعلك تتناولين كميات أكبر إلى أن يستجيب المخ! وهو ما لا ترغبينه بالتأكيد. أطيلي مدة مضغ الطعام واجعلي هناك وقتا كافيا بين الانتقال من ملعقة إلى أخرى فهذا يساعد كثيرا تقليل كميات الطعام وتحسين عملية الهضم.

اتبعي نظرية الخمس وجبات :-

هذه الطريقة مفيدة جدا مع الأشخاص الذين يشعرون بالجوع بشكل سريع، فبدلا من تناول ثلاثة وجبات كبيرة يوميا، يفضل تقسيمهم إلى خمس وجبات تتضمن كل منها كميات أصغر من الطعام مع التركيز على الأطعمة الصحية الخالية من الدهون الكثيرة. يفضل أيضا عدم مرور أكثر من ثلاثة ساعات دون تناول وجبة خفيفة تتمثل في ثمرة فاكهة أو خضار.

أكثري من شرب الماء والمشروبات الدافئة:-

عندما يتسلل الشعور بالجوع إليك في غير ميعاد الوجبة الرئيسية حاولي كبحه بتناول المشروبات الدافئة مثل الشاي والأعشاب والقهوة الممزوجة بالحليب الخالي من الدسم. هذه المشروبات سوف تساعد على سد الشهية لبضع الوقت والتوقف عن التفكير في الطعام. الإكثار من شرب المياه أيضا من الطرق العملية في تقليل الإحساس بالجوع.

تناولي الأطعمة الغنية بالألياف الصحية:-

من مميزات الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية الصحية أنها تمد الجسم بالطاقة اللازمة وتختزن به فترة طويلة كما أنها تمنحك إحساسا طويلا بالشبع بأقل السعرات الحرارية. وتضممن هذه الأطعمة الخضراوات بأنواعها، الحبوب الكاملة، حبوب الشوفان، البروكلي، التفاح، الموزالتوت، المكسرات، بذور السمسم والكتان والفول.

الشطة والفلفل الحار:-

تناول الأطعمة الحارة يساعد على سد الشهية في وقت سريع والتقليل من الرغبة في تناول الطعام بإضافة قليل من الشطة أو الفلفل الحار إلى كل وجبة تنخفض الشهية إلى النصف وهو ما يساعد على تناول الطعام الصحي بدون إفراط.

تحكمي في كمية الطعام المقدمة في كل وجبة:-

عند إعداد طبقك الخاص، حاولي في كل مرة تقليل كمية الطعام التي تضعيها فيه ونفذي ذلك تدريجا يوم بعد وليس بشكل مفاجئ مع محاولة تجنب إضافة المزيد من الطعام عند الانتهاء من الوجبة المخصصة. ويفضل أيضا ملء الجزء الأكبر من الطبق بالخضروات أو السلطة والباقي للحم والنشويات. ابدئي بتناول الخضار ثم اللحم ثم النشويات بحيث تكوني قد اقتربت على الشبع عند الوصول إلى النشويات (الجزء الذي يسبب زيادة الوزن بشكل أكثر).

الرجيم ومرضي السكر

يحتاج مريض السكري إلى نظام غذائي خاص أكثر من أيشخص آخر.
لكن هذا لا يعني تقييده بقواعد صارمة تصعّب عليه حياتهخصوصاً أن هذا النظام الصحي الذي يتبعه يجب أن يلتزمه طيلة حياته

ويجب ألا يصل إلى مرحلة يشعر فيها بالحرمان فيكون له رد فعل معاكس.

اختصاصية التغذية اللبنانية شيرمين بحوث تحدثت هنا عن كل

ما هو مسموح به ومايضرّ بمريض السكري، مع القواعد التي يجب التزامها لتكون ال أمور أكثر سهولة للمريض فلا يصل إلى مرحلة يعيش فيها مع مضاعفات المرض فلا يعود للندم من فائدة.

فالهدف بحسب بحوث هو تجنيب المريض مضاعفات المرضبالنظام الغذائي المناسب الذي لا يقيّده بل يسهّل عليه حياته ليتأقلم بشكلأفضل مع مرضه من خلال التحكم فيمعدل السكر في الدم والدهون وضغط الدم.

بهذه الطريقة يتعلّم المريض التمييز بين الصح والخطأ في الغذاء.

لماذا يحتاج مريض السكري إلى نظام غذائي خاص به؟

يحتاج مريض السكري إلى نظام غذائي خاص بهدف السيطرة على معدل السكري لديه، إضافةً إلى معدل الدهون التي يجب ضبطها ومعدل ضغط الدم، كون مريض السكري عرضة للمضاعفات الناتجة عن مرضه والتي يمكن تجنبها بالنظام الغذائي السليم.

كما أن مرضى السكري يحتاجون في حالات معينة إلى الأنسولين بعد سنوات، ويمكن تأخير ذلك بالنظام الغذائي المناسب. ويمكن تحقيق ذلك، بتعليم المريض طرق التمييز بين الطعام الصحي وذاك غير الصحي إضافةً إلى أهمية وضع حدود معينة لنفسه في الأكل .

هل يختلف النظام الغذائي لمريض السكري بحسب حالته؟

من الطبيعي أن يختلف النظام الغذائي لمريض السكري بحسب حالته وبحسب المضاعفات التي يعانيها. فقد يعاني انسداداً في الشرايين ويحتاج إلى نظام خاص، كما يمكن أن يعاني مشكلات في الكليتين نتيجة مرضه، أو يمكن أن يكون مخزون السكر مرتفعاً لديه.

كما يختلف النظام الخاص بالمريض بحسب معدل السكر لديه عند فحصه في الصباح وبحسب سنوات امتداد المرض لديه.

هل يجب أن يمتنع مريض السكري عن تناول النشويات أيضاً إلى جانب امتناعه نتناو ل الحلويات؟

يمكن أن يتناول المريض النشويات شرط أن يلتزم تعليمات الطبيب أو اختصاصية التغذية في تنظيم الحصص. كما أنه من الأفضل تناول النشويات الكاملة الغذاء لأنها غنية بالألياف وتتميز بفوائدها وتساعد على زيادة مستوى السكر تدريجاً وليس بسرعة.

وهنا يمكن أن نعطي مثالاً صحياً لطريقة توزيع النشويات يومياً بالنسبة إلى مريض السكري.

حصة أولى عند الفطور من نصف رغيف كبير من الخبز الأسمر مع كوب من الحليب الخالي من الدسم وجبنه خفيفة. تليها حصة من الفاكهة.

عند الظهر يمكن أن يتناول 3 حصص من النشويات وبعدها مباشرةً حصة من الفاكهة.

حصة من النشويات في وجبة العشاء. وبالتالي يصل مجموع الحصص يومياً إلى 8.

ما الأطعمة التي يستحسَن أن يتجنبها مريض السكري؟

يجب أن يتجنب مريض السكري دائماً المقليات والأجبان الصفراء واللحوم المدخنة والأطعمة الغنية بالسكر كالحلويات والسكاكر والبسكويت، والأحماض الدهنية غير المشبعة.

وفيما يعتبر الحليب أساسياً، يجب اختيار الحليب الخالي من الدسم. إضافةً إلى أهمية تخفيف الدهون بأنواعها من زبدة ومرغرين والأطعمة الغنية بالصوديوم كالزيتون والأطعمة السريعة التحضير.

ماذا عن الأطعمة المفيدة التي ينصح أن يركز عليها المريض؟

ينصح بأن يتناول المريض أطعمة معينة هي أكثر فائدة له وهي:

حصتان أو ثلاث من السمك.

الشاي الأخضر الذي يتميز بفوائده الكبرى بمعدل كوبين في اليوم وذلك بحسب حالة المريض وإذا لم تكن لديه مضاعفات ومشكلات في الكليتين.

أنواع معينة من الفاكهة الغنية بالفيتامين C والكاروتين المضادة للتأكسد. كما أنها تتميز بفوائدها لشرايين القلب.

هل العلاج بالدواء هو الحل الذي يتبع مباشرةً مع من تظهر

لديه زيادة في معدل السكر في الدم؟

يختلف الأمر بحسب معدل السكر في الدم لدى المريض وما إذا كان يعاني زيادة في الوزن. قد يطلب منه البدء بحمية. لكن إذا كان مخزون السكر لديه مرتفعاً، لا بد من البدء بالدواء.

هل يحرم مريض السكري نهائياً من تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر والحلوي ات؟

يجب عدم تغيير نمط حياة المريض نهائياً لأنه نظام يجب أن يتبعه طيلة حياته وليس سهلاً تقييده بقواعد صارمة يصعب التزامها. يمكن السماح له بتناول الحلويات مرة في الأسبوع بكمية صغيرة على أن تستبدل من حصة الفاكهة يتم تناولها مباشرةً بعد الأكل حتى لا يرتفع مستوى السكر بسرعة.

يمكن اختيار الكيك أو نوع من الحلويات العربية أو غيرها. في كل الحالات يجب تعديل النظام الغذائي الخاص بمريض السكري بما يتأقلم مع نمط حياته حتى لا يشعر بالحرمان في المدى البعيد.

هل يعتبر العسل بديلاً صحياً للسكر يمكن أن يتناوله مريضالسكري؟

يمكن أن يتناول مريض السكري العسل مرة أو اثنتين في الأسبوع بعد الأكل مباشرةً شرط ألا يكون مخزون السكر لديه مرتفعاً. وإلا فلا يمكن تناول العسل عشوائياً.

ماذا عن الفاكهة؟ كيف يمكن تناولها؟

يتم تناول الفاكهة دائماً بعد الأكل مباشرةً كما بالنسبة إلى الحلويات. علماً انه يتم تناول حصتين أو ثلاث في اليوم إحداها بعد وجبة الفطور والثانية بعد الغداء.

نصائح عامة يجب أن يلتزمها المريض .

إذا كان مريض السكري يعاني زيادة في الوزن، ينصح بأن يخفض وزنه لتحسين معدل السكر في الدم. فقد تبين أنه يكفي خفض 500 وحدة حرارية أو 100 لدى من يعاني زيادة في الوزن، لتحسين معدل السكري لديه.

يعتبر النشاط الجسدي ضرورياً ليتجاوب الجسم بشكل أفضل مع الأدوية ويتحسن معدل السكر في الدم.

يجب إجراء الفحوص المنتظمة للكليتين لأن مريض السكريهو أكثر عرضة لتضرر الكليتين.

يجب مراقبة ضغط الدم ومستوى الدهون في الدم بانتظام.

يجب الحرص على كمية البروتينات في الغذاء.

ثمة حاجة أحياناً لدى المرضى الذين يعانون السمنة المفرطة، إلى عملية ربط معدة، خصوصاً إذا كان مؤشر البدانة لدى المريض يتخطى 35 ولديه مضاعفات عدة. في هذه الحالات من الضروري إجراء العملية.

يجب الحفاظ دائماً على معدل مرتفع للمغنيزيوم والبوتاسيوم والزنك، إذ تبين أن الخلل فيها يؤثر سلباً على معدل السكر في الدم. يمكن تحقيق ذلك بالمكملات الغذائية إلى جانب الغذاء المناسب.

يمكن استبدال السكر بالفركتوز والأسبرتام شرط الحرص على عدم التعرض للإسهال في حال الإكثار منه. كما أن الفركتوز، في حال الإفراط في تناوله، قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات الشحوم الثلاثية

النشويات بين الممكن والممنوع		
أطعمة يمكن تناولها	أطعمة يمكن تناولها باعتدال	أطعمة يمنع تناولها
الأرضي شوكي	الموز الأخضر	الموز الناضج
الهليون	الحبوب الكاملة كالشوفان	خبز التاكو
الشوكولا المر	(صباحاً)	الأرز
الجزر النيئ	الكتشاب	السكر الأبيض
الكرز	الكيوي	الخبز الأبيض
التين	المانغا	البطاطا خصوصاً المقلية
السبانخ	جوز الهند	العسل
الفركتوز	الأناناس	البطيخ
الحبوب		البطيخ الأصفر
الماندارين		التشيبس
الكليمانتين		اللازانيا
التفاح		الجزر المسلوق
البندورة (الطماطم)		الشمندر
اللبن		الذرة
الحليب		خبز الباغيت الفرنسي
الليمون		الفاكهة المعلبة

الوزن الزائد وداء السكري :-

يمكن القول إن داء السكري أصبح مشكلة العصر، إذ يتم اكتشاف ملايين الحالات الجديدة حول العالم كل سنة. واللافت أن النساء اللواتي لا يعانين الوزن الزائد أصبحن عرضة أيضاً لهذه المشكلة.

ندرك جميعاً أن الكيلوغرامات الفائضة تزيد من خطر التعرض لداء السكر. وقد وجد الباحثون في جامعة هارفرد أن المعاناة من السمنةأو الوزن الزائد هي السبب الأكثر أهمية لداء السكري.

لكنهم اكتشفوا أيضاً أن النساء اللواتي يشارف وزنهنّ على الحدّ الأقصى للمستوى الطبيعي هنّ عرضة لداء السكري ثلاث مرات أكثر من صاحبات الوزن الأقل.

وتستطيع هذه الفئة من النساء تخفيض الخطر من خلال أتباع حمية غذائية سليمة وممارسة التمارين الرياضية المنتظمة، خصوصاً وأنه يمكن الحؤول دون 91 في المائة من حالات داء السكري التي تظهر في سن الرشد بمجرد اعتماد بعض التغييرات البسيطة في أسلوب العيش.

نصائح إلى مريض السكري

يجب إتباع علاج طبي صارم واحترامه إلى جانب الحمية الغذائية الخاصة. وإذا كان من الممكن السيطرة على المرض بالحمية وحدها، يعتبر الالتزام الجدي أكثر أهمية ويشكل ضرورة قصوى لأن الغذاء يِستخدمفي هذه الحالة كبديل عن العلاج للسيطرة على معدل السكر في الدم.

يتبع مريض السكري الحمية الغذائية نفسها التي يتبعها الشخص الصحيح مع بعض الفروقات المرتبطة بالحصص وبنوعية السكريات المتناولة. إذ يجب السيطرة على كميات السكر في الفاكهة والحبوب في هذه الحالة.

يجب الامتناع عن تناول الدهون المشبعة لأنها تسبب مشكلات في القلب وارتفاعاً في مستوى ضغط الدم.

يجب مراقبة مؤشر السكر في الدم باستمرار والحرص على أن يبقى في مستوى منخفض أو معتدل. على سبيل المثال يتطلب هضم الخبز الكامل وقتاً أطول، لذلك من الأفضل تناوله كونه من الأسهل السيطرة على السكري بتناول السكريات المعقّدة. وبالتالي من الأفضل تناول البطاطا المسلوقة بقشرها بدلاً من هريسة البطاطا. كذلك بالنسبة إلى الفاكهة.

إلى محبي السكر :-

يمكنك استبدال الحلويات الدسمة بالحلويات المنزلية القليلة الدسم والسكر كالصفوف والمهلبية والمغلي والجيلو.

استمتعي بتناول الشوكولا المر بدلاً من ذاك الذي بحليب لأنه يحتوي على كمية أقل من الدسم على الرغم من كونه يحتوي على الكمية نفسها من الوحدات الحرارية.

حضري الكيك المنزلي الخفيف كونه قليل الدسم ويشبع رغبتك بتناول الحلوى.

حبة من الفاكهة الحلوة واللذيذة تغنيك عن تناول الحلويات الغنية بالسكر وتؤمن لك الطاقة التي تحتاجين.

ثلاث أكلات للرجيم وإنقاص الوزن

وحرق الدهون

في هذه المقالة سنستعرض طرق إعداد ثلاثة من أجمل الأكلات والأطعمة التي تتميز بمحتواها أجمل الأكلات والأطعمة التي تتميز بمحتواها المنخفض من السعرات الحرارية والخاصة بالرجيم والتي تعمل على حرق الدهون خاصة في منطقة البطن والتخلص من الكرش بسهولة تامة.

الأكلة الأولى: كبده مشوية في الفرن مناسبة لأي نظام رجيم.

المقادير:

- كيلو كبدة .
- 5 فصوص ثوم.
- 1 فلفل أخضر كبير.
- 1 فلفل أحضر حار .
- عصير ليمونتين.
- بقدونس.
- كوب ماء.
- ملح.
- بهارات (اختياري).

طريقة التحضير:

نقوم بتقطيع الكبدة إلى قطع متوسطة الحجم وتوضع في صينية الفرن.

تغسل الكبدة وتوضع في مصفاة حتى يتصفى منها الماء.

تغسل الكبدة وتوضع في مصفاة حتى يتصفى منها الماء.

تفرم بقية المقادير (البقدونس، الثوم الفلفل الحارً وتقدم ساخنة والفلفل الرومي) ثم توضع فوقها.

تغطى بكوب الماء وعصير الليمون.

توضع بالفرن إلى أن تنضج تماما.

يرش عليها الملح والبهار.

الأكلة الثانية: الساندويش التركي الخفيف

المقادير:

توست. - شرائح طماطم رقيقة.

شرائح التركي.

جبن موز ريلا.

ملعقتين زيت زيتون.

نعناع مجفف.

قليل من الثوم المهروس.

شرائح زيتون اخضر واسود.

الأكلة الثانية: الساندويش التركي الخفيف.

يسخن الزيت ويضاف لها الثوم والنعناع المجفف.

يسخن الزيت ويضاف لها الثوم والنعناع المجفف.

ندهن التوست بخلطة النعناع باستخدام الفرشاة.

نضع توست ثم شرائح التركي ثم شرائح الزيتون ثم الجبن ثم الطماطم وأخيرا توست، بعد ذلك يوضع.

طريقة التحضير:

يوضع السندويش في شواية الفرن حتى يذوب الجبن ويحمر التوست بعض الشيء.

الأكلة الثالثة: ساندويتش التركي السريع.

المقادير:

ملعقة طعام زبادي خالي الدسم.

ملعقة طعام زبادي خالي الدسم.

2 ملعقة صغيرة مستردة.

2-3 شرائح لحم تركي مطهو خال من الدسم.

شريحة رفيعة من الفلفل الأصفر الحلو.

قطعة جبن شيدر بدون دسم (اختياري).

2 قطعة خبز اسمر.

ورقة خس.

2 شريحة طماطم.

الأكلة الثالثة: ساندويتش التركي السريع:

طريقة التحضير:-

يقلب الزبادي مع المستردة وتستخدم لدهان الخبز ثم نضع التركي والطماطم والخس والفلفل والجبن ويقدم بالهناءة والشفاء.

رجيم سريع المفعول لتخسيس 10 كيلو في أسبوع

إن الزيادة الكبيرة في الوزن تدفع بالرغبة في إنقاص و تخسيس الوزن بكمية كبيرة خلال وقت قصير للعودة للجسم المتناسق وإزالة الدهون التي تشوه شكل الجسم، ولعل هذه العملية تتطلب الوصول إلى نظام رجيم صحي و صحيح الذي يوفر الرغبة لإنقاص الوزن بسرعة ، والتقليل جداً من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية واستبدالها بالأطعمة الفقيرة الدهون والسعرات الحرارية التي تعطي للجسم الوزن الزائد عن الحاجة ويعمل على عدم تناسق الجسمفيمكن بإتباع نظام رجيم سريع المفعول يساعد بخسارة 9 كيلو من الوزن خلال 7 أيام فقط ، لنقوم بتوضيح هذا الرجيم ذات الحل السحري والمفعول السريع.

خطوات برنامج رجيم سريع المفعول لتخسيس 10 كيلو خلال7 أيام فقط كل ما عليك هو إتباع هذا نظام رجيم سريع المفعول بانتظام لكي ترى نتائج سريعة تصل لأكثر من 10 كيلو في أسبوع: -

اليوم الأول من برنامج رجيم سريع المفعول :-

وجبة الإفطار : شريحة توست + كوب حليب خالي الدسم.

وجبة الغداء: شريحة من الجبن خالي الدسم + سلطة خضار + كوب مزيج من عصير الأناناس والكيوي.

وجبة العشاء : ثمرة فاكهة طازجة + كوب من الحليب خالي الدسم.

اليوم الثاني من برنامج رجيم سريع المفعول :-

وجبة الإفطار : شريحة توست + ثمرة فاكهة طازجة + كوب من الحليب خالي الدسم .

وجبة الغداء : 2بيضة مسلوقة + سلطة فواكة + كوب عصير برتقال

وجبة العشاء : 2حبة من البطاطس المهروسة + كوب من مزيج عصير الكيوي والأناناس.

اليوم الثالث من برنامج رجيم سريع المفعول :-

وجبة الإفطار : شريحة توست + ثمرة من الفاكهة الطازجة + كوب حليب خالي الدسم .

وجبة الغداء : قطعة من صدور الدجاج منزوعة الجلد + سلطة خضروات + عصير مزيج الأناناس والكيوي.

وجبة العشاء : شريحة توست + ثمرة من الفاكهة الطازجة + حبة بطاطس مهروسة.

اليوم الرابع من برنامج رجيم سريع المفعول :-

وجبة الإفطار : شريحة توست + كوب حليب خالي الدسم +5 شرائح أناناس + ثمرة من الفاكهة الطازجة.

وجبة الغداء : قطعة هامبورجر + كوب مزيج من عصير الكيوي والأناناس.

وجبة العشاء : سلطة خضروات مع ملعقة من المايونيز + كوب من الحليب خالي الدسم.

اليوم الخامس من برنامج رجيم سريع المفعول :-

وجبة الإفطار: شريحة توست + كوب حليب خالي الدسم + 2 حبة مشمش.

وجبة الغداء : سلطة تونة بدون زيت + سلطة من الخضروات + ثمرة فاكهة طازجة.

وجبة العشاء: حبة بطاطس مسلوقة + بيضة واحدة مسلوقة + كوب عصير مزيج الكيوي والأناناس.

اليوم السادس من برنامج رجيم سريع المفعول :-

وجبة الإفطار: شريحة توست + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة من الفاكهة.

وجبة الغداء: 4 قطع سوسيس مشوي + سلطة خضروات + كوب من عصير الأناناس والكيوي.

وجبة العشاء: 2حبة بطاطس مهروسة + كوب عصير من مزيج الكيوي والأناناس.

اليوم السابع من برنامج رجيم سريع المفعول :-

وجبة الإفطار: شريحة توست + نصف ثمرة جريب فروت + كوب حليب خالي الدسم

وجبة الغداء: سلطة الدجاج + عدد 6 حبات من الخضار (بازلاء – فاصولياء) مطبوخة على البخار + كوب عصير من مزيج الأناناس والكيوي.

وجبة العشاء : سلطة فواكه طازجة + 2 بيضة مسلوقة + كوب حليب خالي الدسم .

أضرار وفوائد حبوب تخسيس

الكرش والتنحيف

الكثيرون ممن يعانون فرط السمنة وزيادة الوزن يحلمون باستعادة رشاقة أجسامهم المفقودة في أسرع وقت وبأقل مجهود ودون عناء. وفى إطار ذاك ظهرت آخر صيحة في مجال التخسيس وإنقاص الوزن وهى حبوب التخسيس السريع والتي أصبحت متوفرة بكثرة الآن في الصيدليات ويقبل الجميع عليها – سيدات ورجال وفتيات – ساعين وراء حلم الرشاقة بصرف النظر عن الآثار الجانبية المحتملة من تناول هذه الحبوب.

و في السطور التالية سنعرض عليكم أنواع حبوب التخسيس المختلفة والأضرار التي تسبب بها: -

فايتوشيب :-

و هي تحتوي في تركيبها على نبات السنة الذي يعمل كمادة مسهلة كما توجد به مادة رديكتال التي تقوم بتقليل الشهية .وعلى حسب تأكيدات بعض الخبراء أن هذه الحبوب مصنعة من مادة الصبر التي تم استخلاصها من نبات الصبار الذي يعد أحد أقوى المسهلات الذي لو تم استخدامه بكثرة سيؤدي إلى تجفيف الجسم من السوائل الموجودة فيه.

كما يضر بالمعادن الأخرى أيضا,كما أنه يقوم بتهييج المعدة و يتسبب في زيادة حساسية القولون العصبي كما أنه ضار جدا على المرأة الحامل و الأطفال دون سن البلوغ نظرا لاحتوائه على مادة" أنثراكينون " التي تقوم بتزويد حركة الأمعاء في الجسم.

رديكتال:-

يتسبب هذا النوع من الحبوب في تجفيف الحلق و رفع حرارة الجسم و في بعض الحالات يقوم بتفتح الشهية بدلا من أن يقوم بتقليلها.

ميريت :-

تحتوي على مواد تعمل كمسهلات مثل "أنثراكينون " و هذه الحبوب ملوثة بالرصاص و الزرنيخ اللذان يتسببان في خطورة كبيرة على الصحة.

زينيكال :-

تحتوي على بعض المواد الكيميائية التي تقوم بإخراج 30 بالمائة من الدهون الجسم بدون أن يقوم بامتصاصها و صحيح أن هذا أمر جيد. لكن الإكثار من تناول هذا النوع من الحبوب قد يؤدي إلى خروج بعض المعادن و الفيتامينات الهامة في الجسم مع الدهون لذلك يجب تعويض المفقود بإتباع نظام غذائي صحيح وصحي و استخدام مكملات الأغذية تحت إشراف الطبيب المختص.

المشاكل التي تتسبب فيها حبوب التخسيس :-

كثرة استخدامها لفترة طويلة يؤدي إلى الإضرار بالجسم و صحته نظرا لأنها تحتوي على مواد تقوم بتنحيف الجسم و مواد أخرى مسهلة

و قد تعطي تأثيرا مخادعا للشخص بأن وزنه قد انخفض بسبب كثرة خروج السوائل من جسمه.

تقوم بمنع الجسم من امتصاص الأغذية بشكل كامل و تمنع امتصاص الصوديوم و البوتاسيوم و المغنيسيوم و هي معادن يحتاج الجسم إليها مما يتسبب في الإضرار بصحة القلب و ضعفه و الإصابة بمرض السكري.

تتسبب في حدوث الإسهال بشكل مستمر مما يفقد الأمعاء أغشيتها المبطنة و هذا يظهر في خروج قطع بيضاء مع البراز مع بعض الدماء.

بعض الشركات المصنعة تكتب على عبوات الحبوب أنها مصنعة من مواد طبيعية لكنه غير صحيح فإنها مخلوطة بمواد كيميائية تتسبب بالضرر البالغ للجسم مع مداومة استخدامها.

تحتوي بعض الحبوب على عناصر سامة مثل الرصاص و الزرنيخ مما يجعلها تترسب في الكبد و العظام فتؤدي إلى الإصابة بأمراض الكبد وهشاشة العظام و قد تتسبب في حدوث تشوهات للأجنة بسبب ترسبهافي مخه نتيجة تناول لسيدة الحامل لهذه الحبوب.

إذا رغبتي في إنقاص وزنك فاستعيني بطبيب متخصص و حاولي استخدام الوصفات الطبيعية وإتباع نظام غذائي صحي ومتوازن فهي الأفضل لكو لصحتك.

أسباب وعلاج تراكم الدهون

في البطن والأرداف

أسباب تراكم الدهون بالأرداف :-

سوء التغذية :-

يرجع السبب الأول في تراكم الدهون في منطقة الأرداف والمؤخرة وزيادة الوزن بشكل عام إلي إتباع نظام غذائي سيء، غني بالدهون والشحوم والنشويات والسكريات وفقير بالعناصر الغذائية الضرورية الأخرى التي لا غني عنها لأي جسم. كما يساهم تناول الوجبات السريعة في زيادة الأمر سوءَ بالإضافة إلي كثرة شرب المياه الغازية وتناول البطاطس المقلية. كما أن النوم بعد تناول الطعام بوقتغير كافي له عاملاً كبيراً في ظهور المشكلة واستمرارها.

قلة الحركة :-

كثرة الخمول وقلة ممارسة الرياضة وقلة الحركة بوجه عام هي أحد أهم أسباب السمنة وسمنة الأرداف أو المؤخرة علي وجه الخصوص، حيث يعتبر الجلوس لفترات طويلة أحد أهم أسباب كبر حجم الأرداف حتى في ظل اعتدال وزن الجسم، لذا ينصح بتجنب الكسل قدر الإمكان وزيادة حركة الجسم.

الهرمونات والوراثة :-

تلعب الهرمونات دوراً أساسياً في تجمع الدهون في منطقة الفخذين والمؤخرة عند النساء والبطن عند الذكور، كما أن العوامل الوراثية لها دوراً كبيراًفي تجمع وتراكم الدهون في مناطق بعينها وتعد مناطق الوسط أهم هذه المناطق. وإتباع العادات الغذائية السيئة والروتين اليومي القليل الحركة يزيد من سرعة وحجم المشكلة.

الحمل والولادة وتكرارهما :-

يحدث لجسم المرأة الحامل الكثير من التغيرات في هرمونات جسمها وبالإضافة إلي إتباع نظام غذائي سيء وقلة الحركة خاصة تجنب ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بالحوامل يمكن أن تزيد المشكلة ويصعب علاجها فيما بعد. كما يؤدي تكرار الحمل والولادة خاصة إذا تم ذلك في فترة بسيطة أن يؤدي إلي خمول عضلات الفخذين والأرداف وبالتالي ظهور ترهلات تصعب من محاولات تخسيس المؤخرة فيما بعد.

كيفية و طرق التخلص من الأرداف :-

يمكن أن يحدث ذلك من خلال متابعة بعض النصائح الآتية لمدة 6- 8 أسابيع :-

شرب الماء:و هذه طريقة بسيطة للغاية ، لكن يجب أن يحافظ معظم الأفراد علي مستويات استهلاكهم اليومي للماء و يجب أن تكون هذه المستويات جيدة للغاية .

فمثلاً السيدات المستويات الصحية لتناول المياه تقدر بحوالي 6 أكواب كبيرة من الماء .و الرجال بتناول 8 أكواب كبيرة . تناول الماء هو حجر الأساس لأي نظام غذائي جيد . و عنصر ضروري عند محاولة القيام برجيم تخسيس الأرداف . فهي تعمل علي تحسين عملية التمثيل الغذائي الخاص بك و مد الجسم بالمزيد من الطاقة و تحسين لون البشرة . مع ملاحظة أن عصير الفاكهة أو الشاي أو القهوة لا يعدوا ماء.

مراقبة مستوي الكربوهيدرات:- أنت بحاجة إلي بعض الكربوهيدرات لكي تمد الجسم بالطاقة الفورية . و لكن عند إتباع نظام غذائي يعتمد علي مستويات منخفضة من الكربوهيدرات يساعد في تخسيس الأرداف . وخصوصاً أن هذا المكان يخزن الدهون بشكل طبيعي . مع الحرص علي عدم تقليل مستوي الكربوهيدرات التي تتناولها بصورة كبيرة حتى لا تجوع نفسك يجب أن تكون تلت الكمية التي تستهلكها .

اقرأ كيف تخسس منطقة الفخذين :-

الكربوهيدرات الجيدة : تناول الخبز الأسمر و الحبوب الكاملة و الجرانولا فهذه العناصر تساعد في الإحتفاظ بكمية أقل من الكربوهيدرات .و بذلك تساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري.

يجب أن يكون شعارك تناول المزيد من البروتين و تقليل الدهون:- يفضل إزالة الدهون الموجودة في اللحوم و الدجاج و تجنب تناول أي شيء مقلي . و يفضل تناول اللحوم الخالية من الدهون مثل الديك الرومي و السمك كل يوم . وتأكد من تناول نسبة من البروتين مع كل وجبة.

تناول البروتين النباتي :- فهو غالباً ما يكون قليل الدسم . و يأتيفي أشكال كثيرة ، الفول و العدس كما أنهم عناصر متاحة بسهولة و يتم طبخها . و يمكنك عمل اللحم البقري و العدس و الحساء بالكثير من الخضروات . و تقديم هذا مع نصف كوب من الأرز البني لتعطي طعم لذيذ . فهذه الوجبة تحتوي علي نسبة عالية من البروتين و قليلة الدسم . و يفضل استخدام زيت الزيتون النقي في عمل السلطات أو أميغا 3 الدهنية إذا كنت لا ترغب في تناول المزيد من الدهون . فهذه الزيوت لها خصائص طبيعية للجسم عموماً و تساعد في بناء عضلات الجسم . ويمكنك تناول الأفاكادوا و الأسماك الزيتية مثل التونة و السلمون.

تمارين صحة القلب :- يجب أن تخصص حوالي 20 دقيقة كل يوم للممارسة تمارين القلب . يجب أن تتأكد أنك بصحة جيدة قبل البدء في هذه التمارين مثل المشي السريع أو الركض . أو شراء دراجة فهي وسيلة رائعة لإنقاص الوزن لأنها تعمل علي عضلات الأرداف. ومن السهل جداً شراء دراجة رخيصة للقيام بذلك.

ممارسة المزيد من التمارين :- مجرد تحسين اللياقة البدنية للجسمفكر في الانضمام إلي صف التمارين الرياضية أو تعلم فن القتال (فن الدفاع عن النفس) . فهذه التمارين تتضمن اللياقة البدنية . وعادة ما تكون هذه التدريبات جيدة لصحة الجسم عموماً . و يفضل الاتفاق مع الأخصائي في الصالة الرياضية للبحث عن التمارين المناسبة.

رفع الأثقال :- سواء كنت رجل أو امرأة يمكنك جني العديد من الفوائد من وراء رفع الأثقال . فهي تساعدك في زيادة حرق الدهون.

رجيم تخسيس الأرداف :-

من المعروف أن الأرداف تعمل علي تخزين الدهون . و يمكنك الحصول علي كربوهيدرات مفيدة لأنها تنهار ببطيء ، مما يتيح لك تدفق مستمر للطاقة دون تخزين الدهون . و يجب أن تتأكد من أنك قمت بالحصول علي 275 جرام من الكربوهيدرات و 150 جرام من البروتين و 34 جرام من الدهون . تحقق من إتباع خطة وجبة غذائية صحية .و تحتوي علي البروتين و الكربوهيدات المعقدة . و نقدم أدناه ، نظام غذائي نجاح في تخسيس الأرداف:-

الإفطار : الخبز الأسود ، فطائر التوت ، شرائح من الديك الرومي.

الغذاء : دجاج التاكو و خبز لفائف التورتيلا.

العشاء : شرائح الديك الرومي ، فتات خبز القمح ، البطاطس المهروسة.

خلطات لتنحيف الأرداف :-

الخلطة الأولى:

خذي مقادير متساوية من النعناع والزنجبيل الأخضر والشاي الأخضر وقشر الرمان اليابس المطحون، وضعيها في ترمس الشاي أو ضعيها فيها الماء المغلي وضعي المقادير عليه، تشرب في صباح كل يومٍ.

الخلطة الثانية: -

المكونات: 4ملاعق كبيرة من البن المطحون "القهوة العربية أو التركية"، ماء دافئ.

طريقة عمل : أخلطي القهوة بكمية مناسبة من الماء الدافئ حتى يِصبح قوامها كالعجينة، وقبل الانتهاء من الاستحمام أفركي المنطقة التي تُريدين تنحيفها بالخلطة في اتجاه عقارب الساعة بحركة دائرية لمدة 10 دقائق، ثم 10 دقائق أخرى عكس عقارب الساعة، وستلاحظين أن المنطقة أصبح عليها طبقة من الزيت وهذه عبارة عن كمية صغيرة من الدهون المخزنة بالجسم، ثم أغسلي المنطقة بالماء الفاتر وستلاحظين النعومة الرائعة التي حصلتِ عليها.

الخلطة الثالثة:-

حضري كوسة وفاصوليا خضراء مع الجزر الأصفر ، يتم سلق المكونات ثم تُضرب معا بالخلاط حتى تصبح كالعصير ، واشربي منه كوب قبل الوجبةوستلاحظين الفرق بعد عدة أسابيع من الحيوية والنشاط.

الخلطة الرابعة:-

مشروب الجنزبيل والقرفة :كوب ماء+ ملعقة قرفة + نصف ملعقة جنزبيل ، ونتركهم حتى الغليان على النار ، وبعد أن تهدأ الحرارة نشرب هذا الكوب قبل الوجبات.

الخلطة الخامسة:-

خل التفاح : قومي بدهان الأجناب والأرداف بخل التفاح واتركيه 10 دقائق ، ثم قومي بغسل جسمك بمياه فاترة ، استمري على خل التفاح مرتين بالأسبوع ، وستجدين نتائج مٌبهرة.

بالإضافة إلى الوصفات التالية :-

وصفة البقدونس والليمون :-

المكونات والمقادير :

30فص ثوم مقشر.

4حبات ليمون.

6أكواب من الماء.

3حزم بقدونس مقطعة.

طريقة التحضير:

ضعي الماء والثوم والليمون المقطع إلى شرائح في وعاء على نار هادئة حتى الغليان ولمدة 10 دقائق إضافية بعد الغليان.

ضعي الخليط فوق البقدونس المفروم ويحفظ في زجاجة لمدة ليلة كاملة.

تناولي فنجان من هذا المشروب يومياً قبل وجبة الإفطار.

ممنوع تناول هذا المشروب على معدة خالية لمن تعانى من حساسية المعدة أو قرحة المعدة.

استمري على هذا المشروب على الوصفة الفجل والتفاح:-

المكونات والمقادير:

2حبة فجل أبيض

لتر من الماء

ليمونة واحدة

تفاحة

2ثمرة كمثرى

طريقة التحضير:

يغلى الماء ويضاف إليه المكونات السابقة كلها.

يتم تناول هذا المشروب بارداً قبل تناول كل وجبة من الوجبات الرئيسية الثلاث.

ستلاحظين الحد من الشهية، والقوام الممشوق خلال أيام.

وصفة الجنزبيل والقرفة:-

المكونات والمقادير:

ملعقة صغيرة جنزبيل

ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

طريقة التحضير:

يغلى كوب من الماء على نار متوسطة ويضاف إليه الزنجبيل والقرفة.

يتم تناول هذا المشروب قبل كل وجبة من الوجبات الثلاث الأساسية بساعة واحدة، يومياً ولمدة شهر.

وصفة بذر الكتان:-

المكونات والمقادير:

ملعقتان صغيرتان من بذرة الكتان (متوفرة بقسم العطارة)

طريقة التحضير:

تناولي ملعقتين صغيرتين من بذر الكتان يومياً قبل النوم.

تفيد هذه الوصفة في إزالة الدهون عن منطقة الأرداف والفخذين، كما تفيد في الوقاية من سرطان الثدي.

وصفة الكوسا والفاصوليا:-

المقادير والمكونات:

حبة من الكوسا .

4حبات أو أعواد من الفاصوليا الخضراء.

طريقة التحضير:

تسلق الكوسا والفاصوليا الخضراء على نار هادئة.

تخلط الفاصوليا والكوسة في الخلاط الكهربائي على السرعة المتوسطة، حتى الحصول على قوام المشروب.

تناولي من هذه الوصفة كوب واحد بعد كل وجبة من الوجبات الثلاث الرئيسية يومياً ولمدة شهر أقل لمدة شهر.

التخطيط الجيد للممارسة الرياضة عموماً :-

إذا كنت تريد أن تفقد دهون الموجودة في الأرداف . فإن الطريقة الوحيدة لذلك هي أن تجعل الرياضة جزءاً أساسي من حياتك اليومية و يفضل علي الأقل 5 مرات في اليوم . و يجب الاتصال بمدرب ليساعدك داخل صالة الألعاب الرياضية في وضع برنامج يناسبك و يمكنك ممارسة أقل من نصف ساعة تساعدك في تقوية عضلاتك و زيادة التمثيل الغذائي.

تغير نمط الحياة :-

الكسل يؤدي إلي زيادة حجم الأرداف و السمنة عموماً . لذلك يجب أن تكون أكثر حركة مثل الوقوف أثناء الفواصل الإعلانية في التليفزيون . و القيام بالأنشطة التي تساعد علي سرعة زيادة حرق السعرات الحرارية.

رجيم القرفة والزنجبيل والكمون

لحرق الدهون

تتعدد النباتات الموجودة في الطبيعة، ولكلّ منها خصائصها وتركيبتها التي تجعلها متميّزة ومتنوّعة في قدرتها على إعطاء القيم الغذائيّة للجسم، فالزنجبيل من النباتات التي تنمو تحت التربة، والذي يحتوي على الزيوت الطيارة ومركّبات Arylalkanes، وقد استخدم الزنجبيل منذ القدم في علاج الكثير من الأمراض، وأيضاً كنوع من التوابل لإعطاء الطعام نكهة لذيذة مميزة، أمّا القرفة فهي من النباتات ذات الارتفاع العالي فقد يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار، وتحتوي على الزيوت الطيارة التي تعطيها رائحة نفاذة، والبروتينات، والكربوهيدرات، وقليل من الدهون المشبعة، وقد استخدمت القرفة كأحد أنواع المشروبات اللذيذة، وكنوع من التوابل بعد طحنها.

إنّ اجتماع كلٍ من الزنجبيل والقرفة في كوب واحد ذلك يؤدي إلى فوائد صحية للجسم، التي تكمن في: حماية الجهاز الهضمي من الأمراض، فيعمل على تخليصه من حالات الإمساك، ويساعد في عملية الهضم، وله قدرة على وقاية الجهاز الهضمي من السرطانات وخاصة سرطان القولون. علاج أمراض العظم كالروماتيزم والتهاب المفاصل، فشربهما باستمرار يعمل على تسكين الألم الناتج من هذه الأمراض. تخفيف آلام الدورة الشهرية وآلام النفاس؛ وذلك لأنّ المشروب يعمل على تسريع سريان الدم في الأوعية الدموية،

وبالتالي يزيد من تدفق الدم الفاسد للخارج، ولذلك يعتبر منظفاً جيداً للرحم. تخفيف الوزن والتخلّص من الدهون المتراكمة في الجسم، فاحتواء كلٍ من الزنجبيل والقرفة على المركبات ذات الطعم اللاذع يساعد في حرق الدهون، وللحصول على جسم متناسق يجب شرب كوب من الزنجبيل والقرفة بعد تناول وجبات الطعام. حماية اللثة من الالتهابات والأسنان من التسوس، والتخلص من رائحة الفم الكريهة، وذلك بالمضمضة بالمشروب كلّ صباح. تقوية الجهاز المناعي، وزيادة قدرته على محاربة الجراثيم والمايكروبات. مقاومة السرطان، فشرب الزنجبيل والقرفة بشكل مستمر يعمل على منع الخلايا من الانقسامات غير الطبيعيّة المؤدّية إلى الأورام، وإنّ أكثر أنواع السرطان الذي يقي منها المشروب سرطان الثدي، والرحم. تدفئة الجسم في فصل الشتاء، ومعالجة نزلات البرد كالرشح والإنفلونزا، وطارد للبلغم. تنشيط الدورة الدموية وزيادة بعض الهرمونات في الدم. لا بد من التذكير بعدم شرب المرأة الحامل من الزنجبيل والقرفة؛ لأنّهما يعملان على زيادة الانقباضات في الرحم، ممّا يؤدّي إلى الولادة المبكرة أو الإجهاض.

ويتميز الكمون بقدرته على إتمام عملية الهضم وتخليص الجسم من الغازات والإمساك وكما يعالج المغص، مما يؤدي ذلك إلى امتصاص المواد الغذائية بشكل جيد في الجسم، فيمنع تخزين الدهون بالجسم، وبالتالي يؤدي إلى تخسيس الجسم

ومن هنا تأتي فكرة رجيم الكمون، حيث يعمل رجيم الكمون على حرق طريقة عمل رجيم الكمون:-

أولاً :- تتناولي الوجبات في مواعيد منتظمة، واحرصي على عدم تناول المأكولات في ساعات متأخرة.

الدهون وبخاصة التي تترسب على منطقة البطن (الكرش) بمعدل سريع دون حدوث آثار جانبية شائعة.

ثانياً تناولي 4 وجبات يومياً بحيث تحتوي واحدة من الوجبات على مجموعة من الخضروات والفواكه، والأخرى على البروتينات من اللحم أو الدجاج أو السمك، والثالثة على الكالسيوم من اللبن أو الحليب مع الكورن فليكس، والأخيرة على كمية قليلة من النشويات من البطاطا المسلوقة أو المشوية أو الخبز أو الأرز وهكذا.

ثالثاً :- أشربي حوالي اللترين من الماء يومياً، ولا تنسي التمارين الرياضية.

رابعاً:- قبل كل وجبة أشربي كأس من خليط الكمون للتنحيف امزجي كأس من الماء الساخن بعصير نصف ليمونة بملعقة كبيرة من الكمون المطحون ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون واتركيها حتى تصبح فاترة وبذلك تكون جاهزة للشرب.

طريقة تحضير مشروب الزنجبيل والقرفة والكمون للتخسيس السريع وحرق دهون الأرداف والبطن لتصنعيه بنفسك .

المقادير: -

1كوب ماء مغلي .

1/4ملعقة قرفة.

1/2ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون.

1ملعقة صغيرة كمون مطحون.

2شريحة ليمون بالقشر.

طريقة التحضير:-

ضعي المكونات في كوب واسكبي عليه الماء المغلي، وغطي الكوب لمدة 10 دقائق وبعدها يكون جاهزا للشرب، لا يجب غلي المكونات علي النار،فقط نسكب الماء المغلي علي المقدار. ويمكن تحليه المشروب بالعسل حسب الرغبة، ويتم تناولها 3 مرات في اليوم قبل الوجبات لمده تلت ساعة ستلاحظين الفرق بعد تناولهذه الوصفة ، حيث تظهر الجسم أقل من حجمه،وستلاحظين الفرق عندما ترتدين الملابس،وليس علي الميزان مما يعني صحة أفضل وكولسترول وضغط وسكر أقل،

وسوف تتمكنين من الحفاظ علي حيويتك ورونقك ومظهرك الرشيق خبراء التغذية يؤكدون أن هذه الوصفة تزيد قوة الحرق، تغلق الشهية ،وتقوي المناعة وتحافظ علي المفاصل لأن الزنجبيل من أكثر المواد الطبيعية المستخدمة في علاجات أدوية التهاب المفاصل.

تحذير: -

لابد أن نحذر أنه يجب علي المريض استشارة الطبيب قبل أخذ هذه الوصفة، ولا يجب علي السيدة الحامل أو التي تريد الإنجاب ،أن تجرب هذه الوصفات لأن بعضها قد يؤدي إلي الإجهاض.

رجيم الزبادي

ذكرت أخصائية التغذية الأمريكية "آنا لوكي" في أحد كتبها الخاصة بالحمية، أن رجيم الزبادي يعتبر من أحسن وأفضل الطرق للتخلص من الوزن الزائد وحرق الدهون، لاحتوائه على الأحماض الأمينية التي تساعد على حرق الدهون، دون التسبب في مضاعفات على صحة الإنسان، بالإضافة لإنقاص 4 كيلوجرام من وزن الشخص البدين في ظرف 8 أيام سواء كان ذكر أم أنثى ويختلف حجم إنقاص الوزن من شخص لآخر.

وأكدت "آنا" أن معظم الناس يعتقدون أن تناول الدهون يؤدي إلى زيادة الوزن، إلا أن هذا التفكير السائد عند غالبية البدناء يعتبر مجرد أسطورة يرددها البعض، مشيرة إلى أن جسم الإنسان يحتاج إلى الدهون للقيام بكامل وظائفه.

ونصحت أخصائية التغذية بعدم تجاوز أكثر من 20 يوما بالنسبة للأشخاص الراغبين في إتباع نظام رجيم الزبادي،لأنهم سيفقدون الكثير من الوزن خلال هذه الفترة، وأكدت على ضرورة تناول الفواكه والخضروات خلال فترة إتباع هذا النظام.

نظام رجيم الزبادي الذي قامت "آنا" بتجربته على الكثير من الأشخاص الذين يعانون من السمنة لمدة 3 أيام، وكانت نتائجه جد ممتازة ووصل متوسط إنقاص الوزن إلى 4 كيلو خلال هذه الفترة فقط، ولخصته في النقاط التالية: -

اليوم الأول:-

بالنسبة للإفطار تناول زبادي عادي قليل الدسم أو أي نوع من الفاكهة.

وجبة الغداء ينصح بتناول الخضار والحساء مع الأرز، ويفضل أن تكون كمية الملح قليلة جدا.

وجبة العشاء قبل النوم، تناول سلطة مع الجزر وقطعة صغيرة من اللحم.

اليوم الثاني :-

وجبة الإفطار سلطة الخيار مع اللبن.

وجبة الغداء، خبز عادي بدون إضافات وزيت الزيتون، وطبق فطر بالطماطم والزبادي العادي قليل الدسم.

وجبة العشاء، عصير فواكه طبيعية مع اللبن وأي وجبة طعام خالية من اللحم.

اليوم الثالث:-

الفطور تناول مزيج من الجبن والتفاح مع اللبن.

وجبة الغداء طبق سمك مع سلطة والخيار والزبادي.

العشاء يستحسن تناول نحو 100 غرام من المكرونة مع بيضة واحدة مسلوقة وكوب لبن.

رجيم الماء

صاحب لقب الرجيم الصحي السريع

الماء هو سر الحياة، وهو من دون أي غذاء آخر له علاقة وثيقة بجميع أجهزة الجسم وجميع العمليات الحيوية التي تحدث داخله.

ولا تتوقف أهمية الماء فقط كونها أحد أهم العناصر المكونة للدم والقلب، بل من بين أهم فوائد الماء في العمليات الحيوية للجسم أنه يساهم في عملية التخلص من المواد الزائدة عن حاجة الجسم والفضلات.

وانطلاقاً من أهمية الماء بالنسبة لأي كائن حي ومن كون الماء تحتوي علي صفر سعر حراري فقد جاءت فكرة رجيم الماء، المادة التي تستطيع أن تخلصك من الوزن الزائد والغير مرغوب به من الجسم دون أن تؤثر بالسلب علي التفاعلات الكيميائية في الجسم.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أهمية الماء في أن تناوله بكميات كبيره يعمل علي طرد أكبر كمية ممكنة من الدهون والمخلفات خارج الجسم خاصة ما تسمي بالدهون الورقية التي تعد من أهم مسببات السمنةوفي الوقت نفسه يعمل عدم تناول الماء بالشكل الكافي علي ترسيب الدهون في الجسم.

وبالحديث عن أهمية رجيم الماء في إنقاص الوزن وتخسيس الجسم، فيعمل الماء علي ملئ المعدة والأمعاء ما يؤدي إلي تخفيف الشعور بالجوع وهو ما يسمي بالشبع الإيحائي.

وتم تصميم رجيم الماء علي مدار 11 يومياً بحيث يتدرج فيه الشخص بشرب الماء يومياً بداية من 4 أكواب في بداية الرجيم وحتى 10 أكواب في اليوم الحادي عشر. بشرط أن يستمر الشخص في تناول الماء بالمقدار نفسه بعد انتهاء رجيم الماء مع ملاحظة عدم حساب المياه الغازية أو الشاي والقهوة والسوائل الأخرى من بين الماء المطلوب إدخاله إلي الجسم.

وخلال تنفيذ رجيم الماء يمكن تناول الماء في أي وقت وبأي كمية بشرط الانتظام في تناول نفسي الكمية يومياً، وعدم تعويض يوم ليوم آخر فذلك يعمل علي الإخلال بتوازن السوائل الداخلة إلي الجسم والخارجة منه.

وأخيراً شأن رجيم الماء شأن أي برنامج أو نظام رجيم آخر يجب الاعتدال خلال فترة تنفيذه في تناول الطعام، ولذلك يجب الابتعاد عن تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية المرتفعة والتوجه بشكل أكبر إلي تناول الفواكه والخضروات والأطعمة منخفضة السعرات الحرارية.

أما بخصوص برنامج رجيم الماء فهو كالآتي:-

اليوم الأول :-

الإفطار:كوب من الماء الدافئ (الفاتر) علي الريق.

بعد الإفطار بساعة:شريحة توست رجيم + بيضة مسلوقة جيداً.

الغداء:2 كوب ماء دافئ قبل تناول الطعام + شريحة توست رجيم + 2 قطعة لحم مسلوق أو مشوي + طبق شوربة خضار.

بعد الغداء بساعة:ثمرة فاكهة للتحلية.

العشاء:علبة زبادي منزوعة الوجه ويفضل الزبادي خالي أو قليل الدسم + كوب من عصير البرتقال.

اليوم الثاني :-

الإفطار:2 كوب من الماء الدافئ علي الريق.

بعد ساعة:بيضة مسلوقة جيداً + كوب شاي بحليب ويفضل الحليب خالي أو قليل الدسم.

الغداء:كوب ماء دافئ قبل تناول الطعام + شريحة توست رجيم + نصف دجاجة (فرخة) مسلوقة + طبق سلطة خضراء + طبق شوربة دجاج أو فراخ.

بعد ساعة:كوب من عصير البرتقال ويفضل بدون إضافة سكر.

العشاء:كوب من الحليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة.

اليوم الثالث :-

الإفطار: 2 كوب ماء دافئ علي الريق.

بعد ساعة:شريحة توست رجيم + قطعة جبن قريش.

الغداء: 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الطعام + شريحة توست رجيم + 3 ملاعق أرز + طبق خضار باللحم المفروم.

بعد ثلاث ساعات:كوب من الماء الدافئ.

العشاء: شريحة توست رجيم + 3 ملاعق فول بالليمون والبهارات أو بيضة مسلوقة جيداً.

اليوم الرابع :-

الإفطار: 3 أكواب من الماء الدافئ علي الريق.

بعد ساعة: 3 ملاعق فول بالليمون والبهارات.

الغداء: 2 كوب ماء دافئ.

بعد ساعة: 3 ملاعق أرز + 3 سمكات مشوية + طبق سلطةخضراء + شوربة سمك.

العشاء: كوب من الماء الدافئ + علبة زبادي منزوعة الوجه + 2 ثمرة فاكهة متوسطة الحجم.

اليوم الخامس :-

الإفطار: 3 أكواب من الماء الدافئ علي الريق + شريحة توست للتخسيس + قطعة جبن أبيض خالي الدسم + كوب شاي بحليب (لبن) بدون إضافة سكر.

الغداء: 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الطعام + 3 قطع لحم مسلوق أو مشوي + طبق شوربة اللحم بشرط تكون منزوعة الدهون.

العشاء: 2 كوب ماء دافئ + شريحة توست رجيم أو كوب من اللبن (الحليب) خالي الدسم + بيضة مسلوقة.

اليوم السادس :-

الإفطار: 4 أكواب من الماء الدافئ + شريحة توست للرجيم + 3 ملاعق فول بالبهارات والليمون + كوب من الشاي بالحليب خالي الدسم بدون إضافة سكر أو كوب من عصير الفواكه الطبيعية.

الغداء: 4 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الطعام + شريحة توست رجيم + 4 قطع كبد مشوية + طبق سلطة خضروات.

العشاء: قطعة توست رجيم + قطعة جبن خالية الدسم + كوب من عصير الفواكه الطبيعية.

اليوم السابع:-

الإفطار: 3 أكواب من الماء الدافئ علي الريق + قطعة جبن نستوأو قطعة جبن تركي (رومي).

الغداء: 3 أكواب ماء دافئ + ربع رغيف بلدي + 3 ملاعق مكرونة أو أرز + 3 سمكات مشوية + طبق سلطة خضراء.

العشاء: 3 أكواب ماء دافئ + كوب أو علبة زبادي خالي (منزوع) الدسم + ثمرة برتقال متوسطة الحجم.

اليوم الثامن :-

الإفطار: 4 أكواب ماء دافئ علي الريق.

بعد ساعة: ربع رغيف بلدي + 3 ملاعق فول بالليمون والبهارات.

الغداء: 4 أكواب ماء دافئ قبل تناول الطعام + قطعة (شريحة) توست للرجيم + 3 قطع لحم مسلوقة أو مشوية حسب الرغبة + طبق سلطة خضراء + طبق شوربة لحم منزوع الدهن أو الدسم.

العشاء: 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الطعام + كوب أو علبة زبادي خالية (منزوعة) الدسم.

ويكرر اليوم الثامن لمدة ثلاث أيام أخري بنفس مقادير الطعام والماء به لتكتمل مرة أيام رجيم الماء 11 يوم، بشرط الاستمرار في تناول نفس كمية الماء بعد الانتهاء من برنامج الرجيم لمدة 10 أيام أخري. وذلك للحفاظ علي الوزن الذي وصل إليه الجسم. وسواء أردت إتباع رجيم الماء أم لا فذلك لا يعني إغفال دور وأهمية الماء لكل إنسان، فبأي حال يجب ألا يقل استهلاك الشخص العادي من الماء عن 8 أكواب من الماء يومياً لضمان توازن الكميات الداخلة والخارجة من السوائل. ومراعاة هذا التوازن يؤدي إلي الإسراع بحرق السعرات الحرارية وإتاحة التعامل مع الدهون الغير مرغوب بها من قبل الكبد بالشكل المطلوب.

فوائد الرياضة للجسم والعقل

يقولون إنَّ العقل السليم في الجسم السليم، فلا يوجد هُناك فصل بين الجسد والعقل وبين التأثّر المُباشر الذي يُصيب أحدهُما على الآخر، ومِن هُنا كانَ التركيز على ضرورة المُحافظة على الصحّة الجسديّة للوصول إلى الاستغلال الأمثل للقُدرات العقليّة، ومن الأمور التي تُساعد على تنمية الصحة الجسديّة والعقليّة هي الرياضة، والرياضة تكون عن طريق المجهود البدنيّ أو المجهود الذهنيّ، وما سنركّز عليه بالشكل الأكبر هيَ الرياضة التي تتطلّب المجهود .

الرياضة وفوائدها للجسم و العقل :-

عن طريق ممارسة الرياضة يقوم الدمّ بالتدفّق في الأوعية الدمويّة مما يُساهم في تنشيط الدورة الدمويّة التي بدورها تعمل على إنعاش الجسم وتقويّته وقدرته على القيام بالوظائف الحيويّة على أكمل وجه.

تقوم الرياضة بزيادة إفراز المواد الكيميائية والهرمونية التي تزيد من الإحساس بالسعادة والارتياح والقضاء على المشاعر السلبيّة.

القضاء على الاكتئاب عن طريق الحركة المنشّطة للمواد الكيميائية المضادّة للاكتئاب والقلق والتوتّر، ولذلك نُلاحظ بأنَّ الأشخاص الذين يُكثرون من ممارسة الرياضة

يتميّزون بأنّهُم أصحاب نفسيّات أكثر استقراراً وأكثر بُعداً عن الإحساس بالقلق والتوتّر. الجُرأة والقوّة في الشخصيّة، لأنَّ الجسد القويّ والمُفعم بالحيوية يُعطي صاحبهُ قُدرة أكبر على مُواجهة الآخرين.

تحقيق الصحّة للجسد، ومن المعلوم أنَّ الرياضة تقوم بتنشيط الجسد وزيادة الشعور بالصّحة من الناحية البيولوجيّة وهذا أمرٌ ثابت في التوعيّة الصحيّة للأشخاص الذين لا يُمارسون الرياضة بحيث يكون حثّهم بشكل دائم على الإقبال على ممارسة الرياضة لتحقيق مُستويات صحيّة أفضل.

تقوية العضلات من خلال التمارين العضليّة كالجري والمشي السريع ورفع الأثقال وتمارين الضغط والكثير من التمارين التي تزيد من قوّة العضلات، وأيضاً تقوم بإكساب المرونة للمفاصل وزيادة اللياقة البدنيّة وبالتالي قُدرة الشخص على الحركة بشكل أفضل.

تساعد الرياضة على تحسين عمليات التمثيل الغذائي.

الحدّ من الشيخوخة في سنّ مبكّرة، وذلك مُلاحظ للأشخاص الرياضيين بأنّهُم أكثر شباباً ويتميّزون بنضارة البشرة.

زيادة القُدرات الذهنيّة والعقليّة من خلال تنشيط الدورة الدمويّةفي الجسد ككلّ وفي الأعضاء جميعها وخُصوصاً زيادة ضخ الدماء نحو المخّ الذي هوَ محور العقل والتركيز، فمن الثابت أنَّ مُمارسة الرياضة تقوم بزيادة القُدرة على التركيز والاستيعاب وتنشيط الخلايا الدماغيّة وتحسين مُستوى الإدراك.

تقوم الرياضة بالوقاية من الأمراض من خلال زيادة المناعة وزيادة القُدرة على التحمّل والصبر ، وكذلك الوقاية من الأمراض المُحتملة كأمراض السُمنة وكذلك الوقاية من الهشاشة في العظام.

تقوم الرياضة بإكساب الجسم مظهراً أكثر جمالاً وأكثر رشاقة من خلال القضاء على مظاهر السِمنة والترهلات الناجمة عن تراكم الدهون.

أسئلة متكررة

عن أهمية الرياضة وفاعليتها

تحول الرياضة دون حصول زيادة في الوزن وهي تحدّ من ذوبان العضلات الذي يتسارع بعد عمر الخمسين... لكن متى تكون الرياضة الأكثر فاعلية؟ إليك الجواب في ما يأتي..

في عمر الثلاثين، يشهد الجسم عموماً بداية في زيادة الوزن. ويزداد وزن النساء لسببين: أولاً، لأن أسلوب العيش يصبح أكثر جلوساً (بين العمل والأولاد والحياة العائلية)، ولاحقاً بسبب الهرمونات. إلا أن دراسة أوروبية حديثة أظهرت أنه خلال الاثنى عشر عاماً الماضية، ارتفعت نسبة زيادة الوزن بشكل مطرد بحيث ازداد متوسط خصر النساء 5 سم تقريباَ على رغم تخصيص مساحة أكبر للنشاط الجسدي في حياتنا. يكرر الأطباء أهمية المشي 30 دقيقة كل يوم، 5 مرات أسبوعياً، علماً أن عدد النوادي الرياضية يزداد بشكل ملحوظ في كل المناطق. ولا حاجة للقول إن النشاط الجسدي المنتظم ضروري للصحة الإجمالية والرفاهة العامة، إذ يساعد على الحؤول دون السرطان والأمراض القلبية الوعائية. لكن هل النشاط الجسدي فعال حقاً في التخلص من الوزن الزائد؟ في ما يأتي لمحة عن عدد من الأفكار الشائعة المرتبطة بالرياضة وتأثيرها في الصحة والرشاقة.

الرياضة تساعد على النحافة، نعم أم لا؟

النشاط الجسدي بحد ذاته، لا. لكنه يحول دون خسارة العضلات، ويحول بالتالي دون زيادة الوزن بطريقة غير مباشرة. وهو يتيح أيضاً استعمال الدهون بدل تخزينها في الجسم. لذا، بدل التحدث عن الرياضة لتفادي الوزن الزائد، يستحسن الاهتمام أكثر بالنشاط الجسدي بحد ذاته. والواقع أن مجرد الوقوف يستهلك 1.5 طاقة من تلك المستهلكة أثناء الاستراحة (أي 50 في المائة أكثر). كما أن المشي البطيء والمعتدل (عند التنزه مع الكلب مثلاً) أو السريع، وتسلق السلالم، وإنجاز الأعمال المنزلية والاعتناء بالحديقة هي نشاطات جسدية جيدة.

ما هي أهمية الممارسة المنتظمة؟

أظهرت الدراسات أنه عند المشي 30 دقيقة على الأقل، 5 مرات أسبوعياً، بخطى سريعة، يمكن الحفاظ على وزن طبيعي. ويصح ذلك أيضاً على أي نشاط موازٍ ممتد على 30 دقيقة (سباحة، رقص، ركوب على الدراجة الهوائية...) أو 3 جلسات قصيرة من 10 دقائق في النهار.

ما هي الأنواع الأكثر فاعلية؟ ووفق أي إيقاع؟

للتخفيف من الكتلة الدهنية، كان يتم التركيز على نشاطات التحمل، أي النشاطات الطويلة (30 دقيقة على الأقل) وغير الكثيفة جداً (مثل المشي، والسباحة، والركوب على الدراجة الهوائية). كان يوصى مثلاً بالمشي نصف ساعة كل يوم.

لكن الدراسات الحديثة أظهرت أن ممارسة 20 دقيقة من التمارين القوية ثلاث مرات يومياً (مثل الركض أو التنس أو الرقص...) أو مزج النشاطات الخفيفة والقوية مع بعضها مفيد جداً أيضاً. للحفاظ على الكتلة العضلية، يجب تعزيزها عبر ممارسة سلسلة من التمارين الناعمة بالترافق مع أوزان. ولا حاجة لشراء الأثقال من المحلات الرياضية، إذ يمكنك استعمال قناني الماء الصغيرة أو الجوارب المحشوة بالرمل لتشغيل الكتفين والذراعين والساقين. مارسي هذه التمارين مرتين أسبوعياً، لمدة 20 دقيقة على الأقل. والمهم هو أن تكون جلسات التمارين يومية.

هل تمرين عضلات البطن والخصر فعال حقاً؟

نعم، شرط عدم الاكتفاء بسلسلتين قصيرتين من 5 تمرينات لعضلات البطن. يوصي الاختصاصيون بممارسة التمارين لمدة 15 دقيقة، 2 إلى 3 مرات أسبوعياً على الأقل، مع الحرص على تمرين العضلات العلوية والسفلية والجانبية في البطن، وكذلك العضلات المائلة المنحرفة باعتماد الحركات الصحيحة.

هل تساعد الكريمات المنحفة على تحسين النتيجة في حال استعمالها مباشرة قبل الرياضة؟

نعم لأن النتيجة تصبح أكثر إيجابية. فالكريمات المنحفة تكون فعالة على مستوى الخصر والفخذين، وهي تساعد على التصريف بشكل ملحوظ، مع تخفيف في الانتفاخ على مستوى الأنسجة. يمكن الأمل بالتخلص من بعض السنتيمرات، وهذا شيء إيجابي.

هل التيبس هو نتيجة جلسة رياضية إيجابية؟

لا. التيبس هو ببساطة دليل على آفات مجهريه في العضلات يمكن معالجتها بالقليل من الأسبرين. لا حاجة للشعور بالألم لكي يكون النشاط الجسدي فعالاً.

هل يتحول الدهن إلى عضلة؟

لا، فمن المستحيل أن يتحول الدهن إلى عضلة لأنه نسيج مختلف تماماً. الدهن مؤلف من دهون، فيما العضلة مؤلفة من بروتين. ما يحصلفي الحقيقة هو أنه لتشغيل العضلة أثناء ممارسة النشاط الجسدي يستنفد الجسم «وقوده» من احتياطات الدهون وهذه هي الوظيفة تحديداً (تخزين الطاقة لاستعمالها عند الحاجة).

هل صحيح أن التعرّق يساعد على التخلص من الوزن؟

لا، إذ يجب التخلّص من الدهون فيما التعرق يساعد فقط على التخلص من الماء والأملاح المعدنية والسموم بكميات محدودة جداً.

لماذا تصبح النحافة صعبة في سن اليأس؟

هذا غير صحيح أبداً. صحيح أن الهرمونات الذكورية التي تفرزها المرأة طبيعياً لا تعود موازنة بالهرمونات الأنثوية، ولذلك تبدأ المرأة فجأة بملاحظة بدانة على مستوى البطن والذراعين، تماماً مثل الرجال. إلا أن دهون البطن حساسة جداً، ويمكن بالتالي التخلص منها بسهولة عند ممارسة النشاط الجسدي أو تقليص عدد الوحدات الحرارية. وفي حال ممارسة نشاط جسدي أكثر من المعتاد، يتضاءل محيط الخصر بشكل سريع وملحوظ، لكن هذا المحيط يعود للزيادة فور أي تراجع.

ما هي أسباب ترهلات الجسم؟

هل تعاني من وجود ترهلات في جسمك؟ هل اتبعت رجيماًو نظام غذائي قاسي وبعده عاد جسمك كما كان وربما أسوأ؟ إذاً أنت فعلاً في حاجة للتعرف علي رياضة لشد الجسم تستطيعمن خلالها بالحصول علي جسم رشيق ومشدود وأكثر شباباً.

هذه الحالة يشتكي منها الكثير من النساء والرجال علي حد سواء. والمشكلة هي انه غالباً ما ينتج عن الجسم المترهل شكل أقبح للجسم مع أقل وزن ومع زيادة القليل من الكيلوجرامات، حيث أن هذه المشكلة يعاني منها النحيفات والبدينات علي حد سواء وتؤدي هذه الحالة حتى لصعوبة ارتداء ملابس معينة.

ليس لترهلات الجسم سبب محدد لكن هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تتسبب في ظهور هذه المشكلة، ومن بين أهم هذه الأسباب: التقدم في العمر والحمل والولادة والانتهاء من إتباع نظام غذائي قاسي للغاية. جميع هذه الأسباب تتسبب في تمدد البشرة وتوقف الألياف عن أداء وظيفتها في كلا الحالتين. والمقصود بالألياف هنا ألياف الكولاجين التي تبدأ في الخامسة عشرة من العمر. ويعتبر في أعمار معينة أن هذه العملية مألوفة بل وتتفاقم شيئاً فشيئاً. حيث أن الولادة في سن الخامسة والعشرين يمكن وإعادة ممارسة رياضة لشد الجسم واسترجاع رشاقة الجسم عن الحمل والولادة في عمر الأربعين.

تدخل عوامل عديدة في أمكان الحصول علي جسم مشدود ومن بين أهم هذه العوامل نسبة الماء في الجسم، ثم كمية الألياف ونوعيتها إما إيلاسيتن وكولاجين وأيضاً الأجسام الدهنية الموجودة في طبقة الجلد الداخلية. نعم تساعد العديد من علاجات العناية بالبشرة علي الحد من آثار تقدسم السن لكن في الوقت نفسه العضلات في الداخل هي التي تسمح بإعادة صقل شكل الجسم وهذه هي الأهم بدون الإنقاص من مدي أهمية بعض هذه العلاجات، لكن فائدتها لا تقارن بممارسة رياضة لشد الجسم وهنا يقترح عدد من أهم الاختصاصيين عدد من الإرشادات والتقنيات لمساعدتك في ارتجاع الجسم المثالي وليس المقصود هنا هو قلب الحياة رأس علي عقب بل يكفي استعادة السيطرة علي الوضع ببعض التعديلات البسيطة.

أولاً :- يجب الاهتمام بالجسم وبالنظافة الشخصية والمواظبة علي ممارسة رياضة لشد الجسم والعناية بالبشرة والاعتناء الكامل بالجسم.

ثانياً:- يجب التفكير في تجربة الحمام الاسكتلندي الذي ينشط الدورة الدموية ويحفز عمليات تبادلها ويساعد علي تحسين حالة البشرة بشكل عام.

في السابق لم تكن هناك مشكلة، حيث لم تكن السمنة منتشرة كما هو الحال أيامنا هذه بسبب الروتين المعيشي وأسلوب الحياة الحديث، أما اليوم بات الأهم لكل النساء الحصول علي جسم نحيف مشدود شرط أن تكون البشرة خالية من العيوب، الترهلات مثلاً.

سيدتي، السر وراء الجسم المشدود يكمن في باطن الجلد حيث توجد ألياف الإيلاستين والكولاجين التي تشكل طبقة الدعم للبشرة الخارجية. يمنح وجود طبقة جلد غنية ومكتنزة ومشدودة سماكة جلد كافية، الأمر الذي يؤدي إلي الحصول علي مظهر أجمل.

ثالثاً:- إتباع أنظمة غذائية قاسية دون استشارة الطبيب والمتابعة معه أيضاً قد تؤدي إلي تمدد أنسجة الجلد ما يؤدي إلي ظهور الترهلات.

رابعاً:- التوقف عن التدخين، حيث يؤدي التدخين إلي حدوث اضطراب في الدورة الدموية ويؤدي إلي إتلاف بشرة الجسم بشكل عام ولا يقتصر الأمر علي الوجه فحسب.

خامساً:- التعرض للشمس له العديد من الفوائد، لكن عمد التعرض للشمس لفترات طويلة أيضاً قد تكون فكرة جيدة خاصة الشمس القاسية، حيث تؤدي الأشعة فوق البنفسجية إلي السماح بتكوين مواد تتلف خلايا وألياف الدعم التي وضحنا أنها سر شد الجسم.

سادساً:- وضحنا أن العناية الشخصية أمر هام للغاية، ويرتبط بهذا الأمر أيضاً ترطيب البشرة بصفة مستمرة منذ الشباب ومدي الحياة، حيث أن البشرة المشبعة يصعب إتلافها بالمقارنة مع بشرة غير مشبعة.

سابعاً:- هناك العديد من النصائح الأخرى التي لا مجال لذكرها الآن، لكن بخصوص العثور علي رياضة لشد الجسم، فإنه هناك العديد من الرياضات التي يمكنها ذلك ولا يقتصر الأمر علي رياضه بعينها، ومن أمثلة ذلك اليوجا والتمارين الرياضية وتمارين التخسيس ورقص الكلاسيكي والرقص الشرقي، ذلك لكون جميع هذه الرياضات تحرك البشرة بشكل كامل ما يعمل علي تقوية عضلات البشرة التي تحدثنا عنها في بداية موضوعنا فضلاً عن أنها تصقل الجسم وتنمي العضلات.

بعض التمارين المختلفة

تمارين شد البطن :-



لا شك في أن البطن المشدودة النحيفة هي سر الجمال الذيلا يقاوم، خاصة عندما يكون الحديث بخصوص المرأة التي لا يكتمل جمالها إلا ببطن رشيقة. وبالرغم من أننا قدمنا في العديد من المواضيع السابقة بقسمي تمارين التخسيس وتغذية العديد من النصائح والتمارين التي تساعد علي شد البطن، لكن يسرنا اليوم أن نقدم لكل سيدة أو فتاة مجموعة مكونة من 5 تمارين شد البطن المنزلية الفعالة التي يمكن من خلالها الحصول علي بطن نحيفة مشدودة ورشيقة في فترة وجيزة

وبالصورة والشرح من دون الحاجة إلي تخسيس الجسم، آملين أن يحظي الموضوع علي إعجابكم وأن تشاركوا هذا الموضوع مع من تحبون وتطرحوا علينا استفساراتكم وآرائكم بركن التعليقات أدناه لتعم الفائدة.

تمرين ضغط المعدة :-



لممارسة هذا التمرين بالشكل الصحيح استلق علي ظهرك مع ثني الركبتين والقدمين في مستوي الأرض، وفي ظل هذه الوضعية ضع يديك علي الفخذين أو خلف الأذنين. تحرك تجاه ركبتيك ببطء حتى ترتفع أكتافك عن الأرض مسافة 3 بوصات بحيث تثبت علي هذه الوضعية لثوان معدودة ومن ثم العودة للوضعية السابقة ببطء. وللحصول علي أفضل نتيجة ممكنة ينصح بممارسة هذا التمرين 10 : 15 مرة.

ينصح الخبراء والمتخصصون أيضاً بضرورة عدم حني الرقبة بل رفع الكتفين فقط، كما ينصح بعدم جذب الرأس نحو الأعلى خلال التمرين. وبالإضافة إلي ما سبق يجب الضغط علي عضلات البطن أثناء التمرين للاستفادة القصوى.

ملاحظات:

لا تحاول أن تحني رقبتك بل ارتفع بكتفيك فقط.

يجب أن تضغط على عضلات بطنك أثناء التمرين.

لا تجذب رأسك نحو الأعلى خلال التمرين.

تمرين الضغط المائل :-



من نفس وضعية التمرين السابق وكما هو موضح بالصور ومن وضعية الاستلقاء علي الأرض وثني الركبتين ووضع القدمين بشكل مستوي علي الأرض، يجب لف الركبتين في أحد الاتجاهين يساراً ويميناً بحيث تلمس الأرض. وكما هو الحال في التمرين السابق يجب وضع اليدين خلف الأذنين أو وضعهم متقاطعين علي الصدر والارتفاع بالكتفين عن الأرض بوصات معدودة للأعلى باتجاه الفخذين ببطء ومن ثم الثبات علي هذه الوضعية لثوان والعودة ببطء أيضاً للوضع الأول. هذا أحد أهم وأفضل تمارين شد البطن وأكثرها فائدة وللحصول علي أفضل نتيجة ممكنة ننصحك بممارسة التمرين 10 : 15 مرة مع ملاحظة ضرورة التبديل علي الجانبين.

تجدر الإشارة هنا أيضاً إلي ضرورة تجنب جذب الرأس نحو الأعلى خلال التمرين، وعدم حني الرقبة والاكتفاء برفع الكتفين فقط، كما يجب الضغط علي عضات البطن أثناء التمرين لأفضل استفادة ممكنة من دون إضرار بالجسم أو بالعضلات.

ملاحظات:

لا تحاول ن تحني رقبتك بل ارتفع بكتفيك فقط

يجب أن تضغط على عضلات بطنك أثناء التمرين

لا تجذب رأسك نحو الأعلى خلال التمرين

تمرين الدفع بقوة :-



قم بالإستندا على كوعيك وأصابع قدميك مع الاحتفاظ بظهرك مستقيماً. يجب أن يكون كتفيك في مستوى الكوعين كما يجب أن تضغط عضلات البطن أثناء التمرين واثبت على هذا الوضع من 5 إلى 10 ثواني مع تكرار ما سبق ل 8 مرات .

ملاحظات :-

لا تسمح لظهرك بأن ينحني أثاء التمرين.

لابد أن تنظر إلى الأرض.

الدفع الجانبي :-

إستند على أحد كوعيك بحيث يكون في مستوى كتفك مع الاحتفاظ بجسمك في وضع مستقيم كما في الصورة. يجب أن تضغط عضلات بطنك أناء التمرين.

أثبت على هذه الوضعية لمدة من 5 إلى 10 ثواني مع تكرار ما سبق من 8 إلى 10 مرات على كلا الجانبين

ملاحظات :-

يجب أن تحتفظ بفخذيك إلى الأعلى.



ضغط المعدة مع رفع القدمين :-

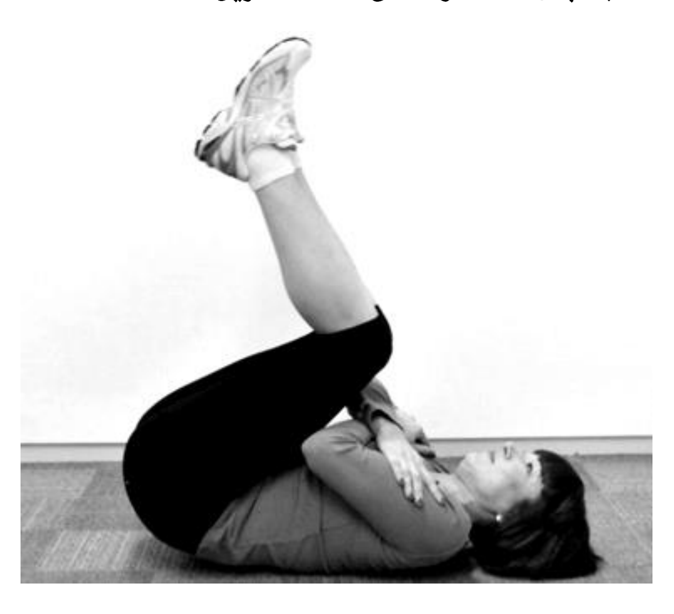
أستلق على ظهرك مع ثني الركبتين ووضع قدميك في استقامة مع الأرض. ضع يديك متقاطعتين على صدرك. ببطء ارفع ركبتيك تجاه صدرك بحيث تكون زاوية انحناء الركبتين 90 درجة حتى ترتفع الأرداف وأسفل ظهرك عن الأرض وابق في هذا الوضع للحظة ثم عد ببطء إلى الوضع السابق وكرر ما سبق 12 مرة.

ملاحظات :-

لا تحاول أن تحني رقبتك بل ارتفع بكتفيك فقط.

يجب أن تضغط على عضلات البطن أثناء التمرين .

لا تجذب رأسك نحو الأعلى خلال التمرين .



ستة تمارين رياضية هامةلتخسيس منطقة الأرداف :-

يبدأ هذا التمرين بالوقوف على اليدين والركبتين وتقوم بالنظر لنقطة بين يدك وحاول أن تجعل كتفيك في استقامة وابدأ برفع ركبتك وإمداد قدمك كما في الصورة مع التكرار على كل قدم.



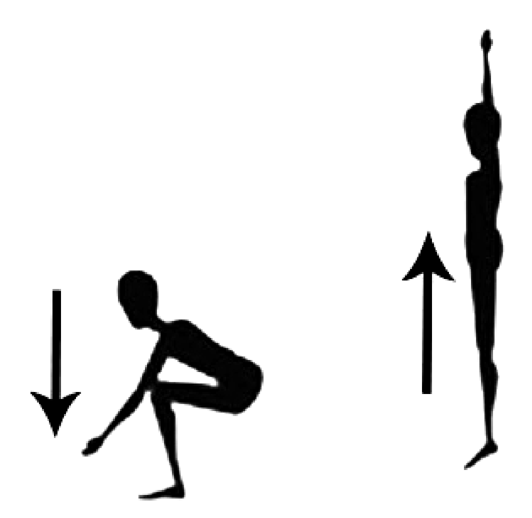
يبدأ هذا التمرين بالوقوف مع إمداد اليدين أفقياَ في مستوى الكتفين ثم تقوم بخطوة كبيرة بأحد قدميك للأمام مع النزول إلى أسفل حتى تصل إلى درجة أن ركبتيك في وضع زاوية 90 درجة عند الوصول لهذا الوضع قم بلف جزعك ببطء في أحد الاتجاهين يمنى أو يسرى ثم عد إلى وضع المنتصف وأخر خطوة أن تقف بشكل مستقيم من جديد ولابد أن تكرر هذه الخطوات أكثر من مرة بعدها.



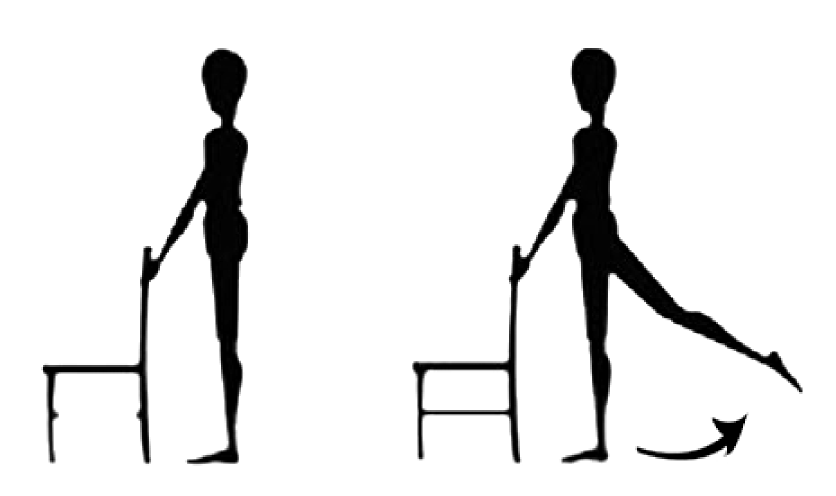
هذا التمرين يحتاج إلى الأثقال- يمكنك أن تحصل على أثقال عن طريق زجاجات المياه الفارغة وملئها بالرمال- تنحني بجزعك إلى الأمام مع الأثقال كما في الصورة ثم تقف مستقيمًا كما كنت وتكرر هذه الحركة أكثر من مرة.



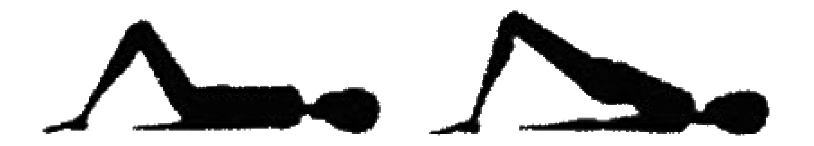
في هذا التمريم يجب أن تق مفتوح القدمين فتحة أكبر بقليل من عرض الكتفين على أطراف القدمين كما في الصورة ثم تقوم بالنزول على ركبتيك ثم تعود لتقف مرة أخرى مع التكرار أيضًا.



يجب أن تستخدم كرسي في هذا التمرين بحيث تضع يديك عليه وأنت تقف مستقيمًا ثم تقوم برف قدمك للخلف بزاوية 45 درجة ثم تعيدها إلى الأرض مرة أخرى مع التكرار في كلا القدمين .



استلقي على الأرض وضع يديك بجانبك ثم ارفع جزعك كما في الصورة انتظر 5 ثواني ثم استلق على الأرض من جديد وهكذا تكررها أكثر من مرة



أفضل تمارين رياضية منزلية لتخسيس الأرداف :-

التمارين الرياضية ليست مفيدة لمن يرغب في تخسيس جسمه فقط، بل إنها مهمة وضرورية لكل شخص منا خاصة من اعتاد من خلال أسلوب حياته أو وظيفته علي قلة الحركة كالوظائف المكتبية مثلاً. كما أنها ليس الهدف منها فقط تنحيف منطقة معينة دون غيرها حتى ولو كانت التمارين خاصة بتنحيف المؤخرة مثلاً كما في موضوعنا. فالحركة بشكل عام مفيدة لجميع أجهزة الجسم ولا يستقيم أي نظام أو برنامج تخسيس بدونها ولا يأتي بثماره المطلوبة منه إلا بممارسة التمارين الرياضية أو بزيادة الحركة بشكل عام.

أما بخصوص موضوعنا فتعد تمارين تخسيس الأرداف مكملاً أساسياً للنظام الغذائي المتبع لتنحيف الجسم بشكل عام وتنحيف المؤخرة علي وجه الخصوص. حيث يشتكي الكثيرين خاصة من السيدات أن برامج التخسيس بالرغم من نجاحها في إنقاص وزن الجسم إلا أنها لا تؤثر بشكل فعال علي منطقة المؤخرة، ولهذا السبب تأتي أهمية الرياضة لدعم حرق الدهون في المناطق الغير مرغوب بتواجد دهون بها.

وهذه أهم التمارين الرياضية التي تستطيع تنحيف المؤخرة بشكل فعال تظهر نتائجه في فترة لا تتجاوز الأسبوعين لتنعمين بأرداف مشدودة وحسنة المظهر.

يمكن في البداية أن يقتصر ممارستك لكل تمرين علي دقيقتين فقط حتى لا تشعر بالتعب ومن ثم تزيد من فترة كل تمرين إلي خمسة دقائق.

وهذه أيضاً من أهم تمارين تخسيس الأرداف والتي يمكنك ممارستها من وقت لآخر للحصول علي نتائج أفضل وأسرع:-

التمرين الأول:

اتخذ وضع الرقود مع استقامة الجسم ورفع الساقين والجزع إلي الأعلى ثم ابدأ في سحب الساقين تجاه الجزع بالتبادل مع استقامتهما بشكل كامل.

التمرين الثاني:

من نفس الوضع الأول ابدأ بتحريك ساقيك بالتبادل إلي الأمام. مع العلم بأن زيادة سرعة التمرين تزيد من سرعة شد عضلات الفخذين وتسرع من عملية تنحيف المؤخرة.

التمرين الثالث:

في ظل تثبيت الذراعين علي الأرض، ارفع وسطك إلي الأعلى ببطء وأعده إلي مكانه مرة أخري.

التمرين الرابع:

من نفس الوضع السابق يمكن أن يتم تأدية التمرين كما تم الذكر بالإضافة إلي رفع الساق اليمني إلي الأعلى والتحميل علي الساق اليسرى ومن ثم يتم التبديل.

التمرين الخامس:

يمكن المساعدة أيضاً علي تخسيس الأرداف بشكل أفضل من نفس التمرين السابق برفع وتحريك ساق مع استقامتها تجاه الجزع ومن ثم التبديل في ظل ثبات الوسط.

التمرين السادس:

التمرين السادس والأخير الذي يساعد علي تنحيف المؤخرة وحرق الدهون منها بشكل ملحوظ يتم ممارسته من وضع الوقوف بجانب حائط مع السند عليه والنزول إلي الأسفل ببطء حتى وضع الجلوس ثم الصعود مرة أخري ببطء أيضاً. ويتم التبديل علي الجانب الآخر وممارسة نفس التمرين.

